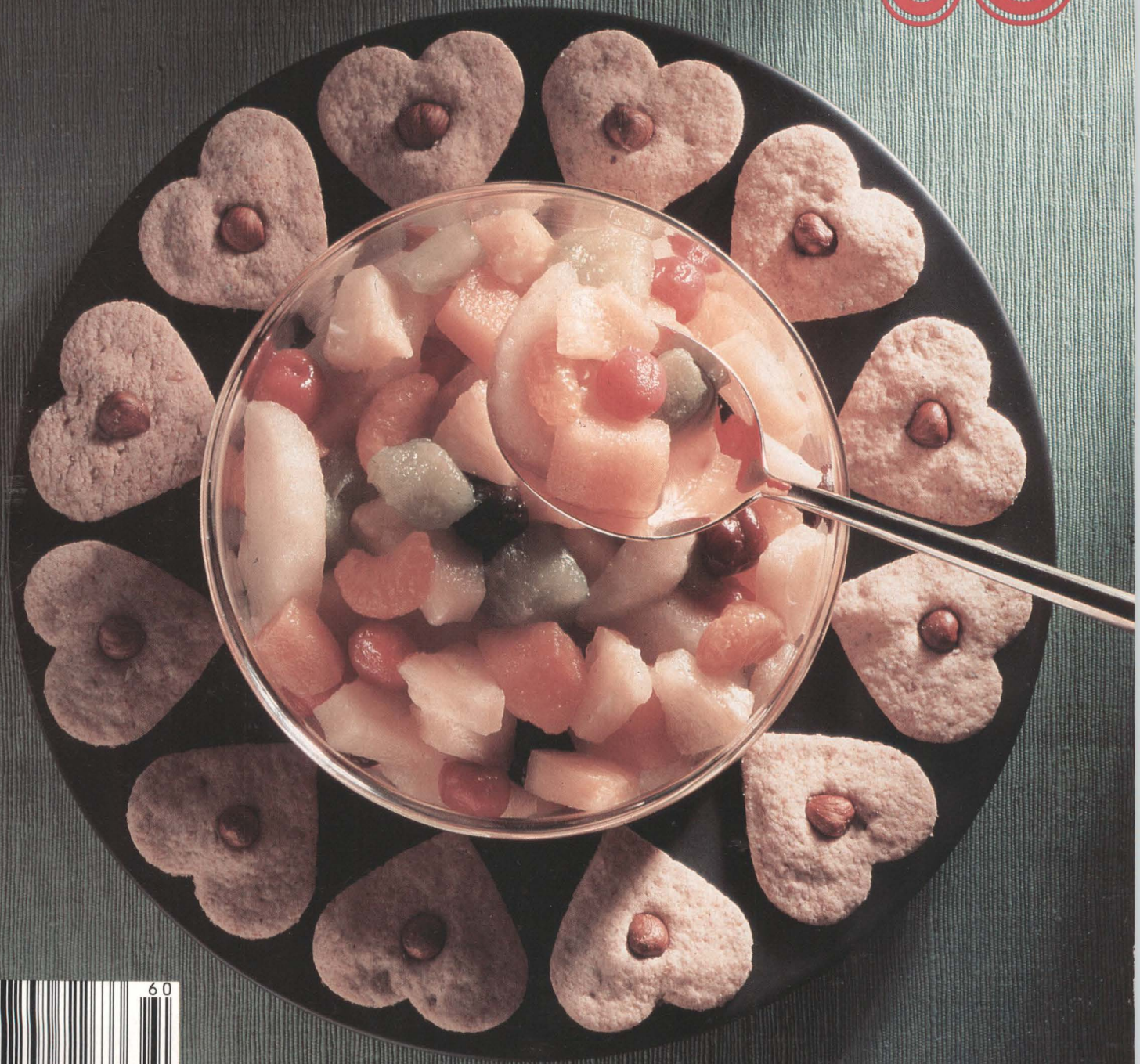
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

60



0 67532 72263 60

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 60

CUISINE MICRO-ONDES 55
Adaptation d'une recette : les confiseries 1637

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 53
Du veau à volonté ! 1642

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Repas à la grecque 1646

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des plats épicés 2 1650

CONGÉLATION 45
Fruits toutes saisons 1655

FRUITS ET LÉGUMES 55
Potages de légumes 1660

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Gâteaux super légers Pâtisseries légères et gonflées préparées avec de l'huile et non du beurre ou de la margarine.

Le fromage en folie 2 Goûters et amuse-gueule débordants de saveur, et une pizza aussi, préparés avec du fromage à pâte molle.

Légumes exotiques Variez vos menus avec ces légumes venus d'ailleurs. C'est tellement simple et facile aux micro-ondes.

PLUS...

Médaillons de porc, menus express à l'orientale et soyez prêts : menu 3

Adaptation d'une recette : les confiseries

Initiez vos enfants à la préparation de délicieuses sucreries au four micro-ondes : c'est facile et amusant.

De nos jours, la préparation de confiseries maison est grandement simplifiée grâce aux micro-ondes. Il n'est plus nécessaire de remuer constamment le mélange dans une cuisine surchauffée et les casseroles utilisées se nettoient facilement ! Faites simplement cuire le mélange aux micro-ondes, en le remuant deux ou trois fois.

Servez-vous toujours d'un très grand bol à l'épreuve de la chaleur, car le sucre atteint des températures fort élevées. Portez toujours des mitaines de cuisine pour manipuler les plats et les casseroles.

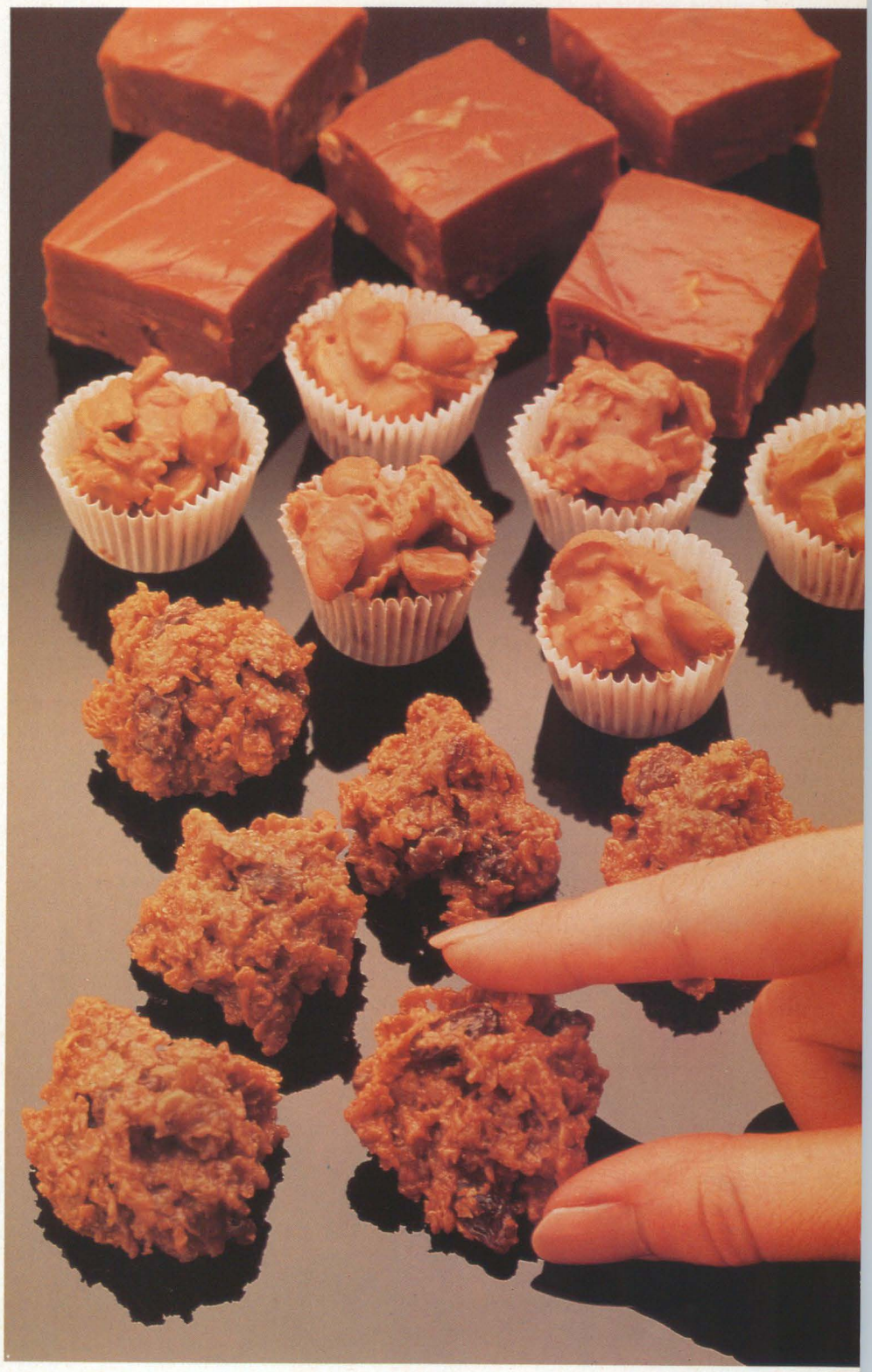
Utilisez de préférence un thermomètre à bonbons, mais si vous n'en avez pas, vérifiez la température du mélange en en jetant quelques gouttes dans de l'eau froide. Rappelez-vous que la température du mélange s'élèvera encore quelque peu, une fois la cuisson terminée. Ne laissez jamais le thermomètre dans le mélange, lorsque vous l'enfournerez de nouveau.

Servez-vous d'un petit maillet ou d'un rouleau à pâtisserie pour défaire facilement en morceaux les tablettes de caramel au beurre.

Bien conserver les confiseries

Gardez ces confiseries dans des récipients hermétiques, en glissant une feuille de papier ciré entre les rangs. Enveloppez aussi les caramels au beurre dans une pellicule plastique, pour les garder bien croquants.

Gardez-les dans un endroit frais et sec, au réfrigérateur, par exemple, si la température dans la cuisine est trop élevée. La plupart de ces bonbons se conservent bien pendant une semaine, sauf le fudge et les truffes qui sont meilleurs dans un délai de deux ou trois jours. Par contre, les meringues doivent être consommées le jour même.



De haut en bas : *fudge au chocolat, bouchées aux arachides et bonbons aux raisins.*

Bouchées aux arachides

3 min

Temps d'attente : aucun

2 tablettes de 4 oz/100 g de caramel au beurre
4 cuil. à soupe de lait
1 paquet de 4,06 oz/115 g de capuchons de chocolat au lait
8 oz/225 g d'arachides salées
1 paquet de 1 oz/25 g de croustilles salées, émiettées

ENVIRON 32 BOUCHÉES

1 Faites chauffer le caramel et le lait, dans un grand bol, de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps, puis à la fin du temps de cuisson.
2 Incorporez le chocolat.
3 Ajoutez les arachides et les croustilles, mêlez bien le tout, puis déposez des cuillerées du mélange sur du papier ciré ou dans des petits moules en papier. Réfrigérez.

Bonbons aux raisins

1 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade
8 oz/225 g de flocons de son aux raisins

ENVIRON 32 BONBONS

1 Faites fondre le beurre avec la cassonade, 1 ou 2 min à MAX., puis remuez parfaitement.
2 Incorporez les flocons de son, puis déposez des cuillerées du mélange sur du papier ciré ou dans des petits moules en papier. Réfrigérez.

Truffes à la liqueur

1½ min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tablettes de 8 oz/250 g de chocolat fin
½ tasse/125 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de brandy aux cerises

20 TRUFFES

1 Râpez grossièrement 2 tablettes de chocolat et déposez-le dans un grand bol. Râpez finement le reste de chocolat et étalez-le sur du papier ciré.
2 Faites chauffer la crème 1 ½ min à MAX., puis versez-la sur le chocolat grossièrement râpé et amalgamez le tout. Ajoutez le brandy et laissez refroidir.
3 Façonnez de petites boules en chocolat, en roulant le mélange dans la paume des mains, puis enrobez-les de chocolat finement râpé. Déposez les truffes dans des petits moules en papier et réfrigérez.

Fudge au chocolat

6 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 14 oz/397 g de lait concentré sucré
2 oz/50 g de beurre
6 oz/175 g d'arachides salées
8 oz/225 g de chocolat de ménage

ENVIRON 32 MORCEAUX

1 Graissez légèrement un moule carré de 8 po/20 cm.
2 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min, puis à la fin du temps de cuisson.
3 Versez dans le moule, laissez refroidir légèrement, puis réfrigérez.

Micro-trucs

Avec un thermomètre à bonbons, vérifiez la température du mélange à la fin du temps minimum requis, sans oublier que la température s'élèvera quelque peu une fois la cuisson terminée. Retirez toujours le thermomètre du mélange avant de remettre le plat au four.

Conseils du chef

Ces mélanges doiver.t toujours être surveillés de très près pendant qu'ils cuisent aux micro-ondes, en raison de leur teneur élevée en sucre.

Caramels au chocolat

Caramels au chocolat

4½ min

Temps d'attente : aucun

Les enfants en raffolent depuis toujours et toute la famille voudra maintenant s'en régaler !

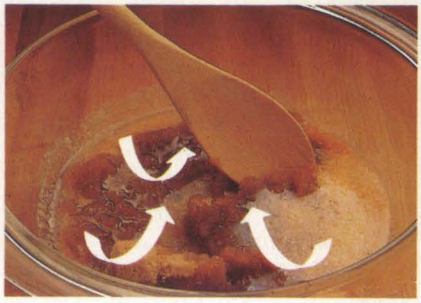
1 paquet de 7,05 oz/200 g de noix de Grenoble hachées
¾ de tasse/175 g de cassonade
4 oz/100 g de beurre en petits dés
1 paquet de 4,06 oz/115 g de capuchons de chocolat

1 ¼ lb/600 g

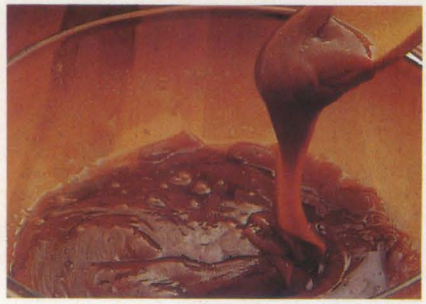
1 Graissez légèrement un moule carré de 8 po/20 cm, puis parsemez-y les noix hachées.
2 Faites fondre le beurre et la cassonade dans un bol de 10 tasses/2,5 l, de 4 ½ à 6 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.
3 Versez dans le moule et étalez uniformément.
4 Parsemez les capuchons de chocolat sur le dessus et laissez-les fondre, puis étalez-les uniformément à l'aide d'une spatule.
5 Laissez reposer dans un endroit frais ou réfrigérez. Pour servir, démoulez et coupez en morceaux.

Préparation du caramel aux micro-ondes

Utilisez *un grand bol profond pour le micro-ondes, pour éviter que le mélange ne déborde.*



Remuez *le mélange toutes les 2 min, contrairement à la cuisson traditionnelle où il faut remuer constamment.*



Faites cuire *le mélange jusqu'à consistance lisse et homogène. Le caramel doit être de couleur brune.*

Caramels au chocolat

RECETTE TRADITIONNELLE

1 paquet de 7,05 oz/200 g de noix de Grenoble hachées
¾ de tasse/175 g de cassonade
4 oz/100 g de beurre
1 paquet de 4,06 oz/115 g de capuchons de chocolat

1 ¼ lb/600 g

1 Graissez légèrement un moule carré de 8 po/20 cm, puis parsemez-y les noix hachées.
2 Mettez la cassonade et le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et amenez à ébullition sur feu moyen en remuant constamment avec une cuiller de bois, jusqu'à ce que la cassonade soit complètement dissoute. Laissez bouillir 7 min, en remuant constamment.
3 Versez dans le moule et étalez uniformément. Parsemez les capuchons de chocolat sur le dessus et laissez-les fondre. Étalez uniformément à l'aide d'une spatule, puis laissez refroidir.

EN PETITS DÉS

FAITES CHAUFFER À MAX.

UN BOL DE 10 TASSES/2,5 l

EN REMUANT TOUTES LES 2 MIN

À gauche : *fudge aux noix*
À droite : *meringues*

Fudge aux noix

12 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de sucre
1 tasse/250 ml de lait
2 oz/50 g de chocolat de ménage
1 cuil. à soupe de poudre de cacao
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 pincée de sel
2 oz/50 g de beurre
½ cuil. à café d'extrait de vanille
8 oz/225 g d'amandes variées grossièrement hachées

32 MORCEAUX

1 Graissez légèrement un moule de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm.
2 Mêlez les 6 premiers ingrédients dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., puis remuez parfaitement.
3 Faites chauffer le mélange à découvert de 12 à 15 min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à ce que la température s'élève à 240 °F/115 °C. Si vous n'avez pas de thermomètre à bonbons, jetez une petite cuillerée de mélange dans une tasse d'eau très froide : le mélange devrait former une boule molle qui s'aplatit lorsqu'on la retire de l'eau.
4 Incorporez le beurre, laissez refroidir sans remuer environ 10 min, ou jusqu'à ce que la température atteigne 110 °F/43 °C. Ajoutez la vanille et remuez vigoureusement avec une cuiller de bois, puis incorporez les amandes.
5 Versez sans délai dans le moule et coupez en carrés pendant que le mélange est encore chaud. Laissez refroidir complètement avant de démouler.

Conseils du chef

Pour la préparation des meringues, il vous faut absolument un thermomètre à bonbons. Si la température du mélange n'est pas assez élevée, les meringues seront molles et dans le cas contraire, elles seront dures. Vérifiez la température à la fin du temps minimum requis, puis toutes les minutes. N'oubliez pas que la température s'élèvera encore pendant quelques secondes au terme de la cuisson. Vous obtiendrez de meilleurs résultats en vous servant d'un batteur.

Meringues

14 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oz/100 g de sirop de maïs
½ tasse/125 ml d'eau
1 pincée de sel
2 blancs d'oeufs
1 cuil. à café d'extrait de vanille

16 À 20 MERINGUES

1 Mélangez le sucre, le sirop de maïs, l'eau et le sel dans une casserole profonde de 15 tasses/3,75 l et faites chauffer 5 min à MAX., puis remuez.
2 Faites cuire de 9 à 12 min, jusqu'à ce que la température atteigne 260 °F/130 °C (jetez une cuillerée de mélange dans de l'eau froide : il doit former une boule dure).
3 À l'aide d'un batteur, fouettez rapidement les blancs d'oeufs en neige ferme. Versez-y lentement le sirop, en brassant constamment.
4 Incorporez la vanille et fouettez 4 ou 5 min de plus, jusqu'à ce que la préparation soit très ferme.
5 Déposez des cuillerées de mélange sur du papier ciré, le plus rapidement possible, et laissez prendre.

Tire d'antan

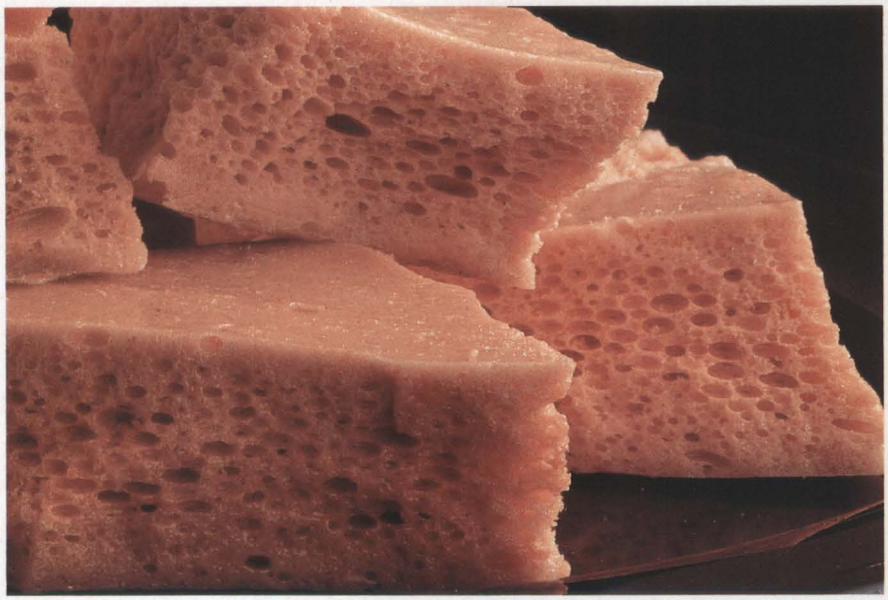
9 min

Temps d'attente : aucun

Portez des mitaines ou utilisez des poignées pour retirer cette friandise du four, car le plat sera très chaud.

1 tasse/225 g de sucre
1 ½ tasse/350 ml de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude

1 ½ lb/600 g

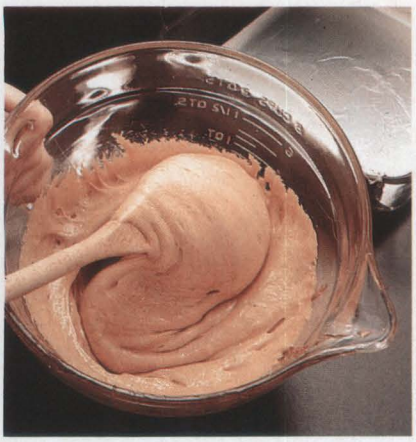


Préparation de la tire

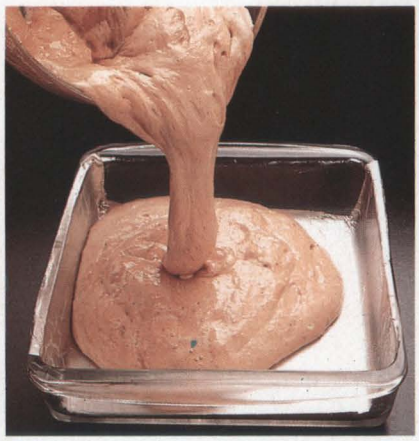
Mélangez *le sucre, le sirop de maïs et le vinaigre dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX., puis remuez.*

Faites chauffer *de 5 à 10 min à MAX., jusqu'à 300 °F/150 °C (boule cassante). Pour vérifier, jetez une cuillerée dans de l'eau froide.*

Retirez *les filaments de l'eau : s'ils sont encore mous, faites cuire 1 ou 2 min de plus. Le sirop est prêt lorsque les filaments sont très cassants.*



Incorporez *rapidement le bicarbonate, ce qui fera gonfler le mélange.*



Graissez *un moule carré de 8 po/20 cm et foncez-le de papier aluminium. Versez-y le mélange.*

Laissez *prendre complètement, puis démoulez et retirez le papier aluminium. Cassez la tire en petits morceaux et gardez-les dans un récipient hermétique.*

Du veau à volonté !

Certaines coupes de veau sont très économiques et peuvent aussi bien s'apprêter pour un repas de tous les jours ou pour un repas de fête. Aux micro-ondes, ces plats se cuisinent en un tournemain.

Il ne faut pas penser que le veau est réservé uniquement aux occasions spéciales. Certaines coupes plus économiques sont vendues dans presque tous les supermarchés.

Ce veau est habituellement vendu coupé en petits cubes bien dégraissés : il suffit alors de retirer le surplus de gras et de cartilage. Achetez toujours de la viande très fraîche, de belle texture. Le veau se marie bien à une foule d'autres ingrédients et la chair est tendre et succulente, cuite aux micro-ondes. Goulasch ou blanquette, boulettes, farces ou pâtés, le veau se prête à de multiples transformations culinaires et vous ne serez jamais à court d'idées.

Si vous ne trouvez pas de cubes de veau prêts à cuire, utilisez de la viande de cuisseau, désossée, dégraissée et coupée en cubes de grosseur uniforme.

Goulasch au veau

PAUL GRATER

Goulasch au veau

55 min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon en tranches
1 poivron vert épépiné et émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 lb/450 g de veau en cubes, prêt à cuire
1 cuil. à soupe de paprika
sel et poivre
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates concassées
1 feuille de laurier
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge

POUR SERVIR

⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Faites revenir l'oignon, le poivron et l'ail dans l'huile, à couvert, dans une marmite de 12 ½ tasses/3 l, 5 min à MAX.
2 Incorporez les cubes de viande, puis le paprika et le poivre, au goût. Ajoutez ensuite les tomates, la feuille de laurier et le vin.
3 Couvrez et faites cuire 15 min à MAX., jusqu'à ébullition. Diminuez la puissance à MED., et laissez cuire de 35 à 40 min de plus, en remuant à mi-temps. Assaisonnez au goût.
4 Au moment de servir, incorporez la crème sure et parsemez de persil haché. Servez la goulasch avec des nouilles ou du riz.

Boulettes de veau à l'estragon

22 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

1 lb/450 g de veau haché
2 cuil. à soupe d'estragon séché
4 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
quelques gouttes de sauce Worcestershire
1 oeuf
sel et poivre

SAUCE

1 petit oignon haché fin
2 branches de céleri émincées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 feuille de laurier
1 ¼ tasse/300 ml de cidre doux
1 pomme à cuire pelée, le coeur enlevé, puis tranchée

4 PERSONNES

1 Mêlez le veau, l'estragon, la chapelure, la sauce Worcestershire et l'oeuf. Assaisonnez bien et amalgamez le tout. Divisez le mélange en 12 parts égales et façonnez en boulettes.
2 Déposez 6 boulettes en cercle, en bordure d'une assiette, couvrez de papier ciré et faites cuire 4 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Transvidez sur une assiette de service, couvrez et laissez reposer 4 ou 5 min. Faites cuire le reste des boulettes.
3 Préparez la sauce : faites blondir l'oignon et le céleri dans le beurre, à couvert, 6 ou 7 min à MAX.
4 Incorporez la farine, puis ajoutez la feuille de laurier et le cidre. Arrosez le tout de jus de cuisson des boulettes, puis assaisonnez au goût et ajoutez les tranches de pomme. Faites cuire à découvert 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à épaississement.
5 Versez la sauce sur les boulettes et faites réchauffer le tout 2 ou 3 min à MAX. Servez avec des pommes de terre en purée et des haricots verts.

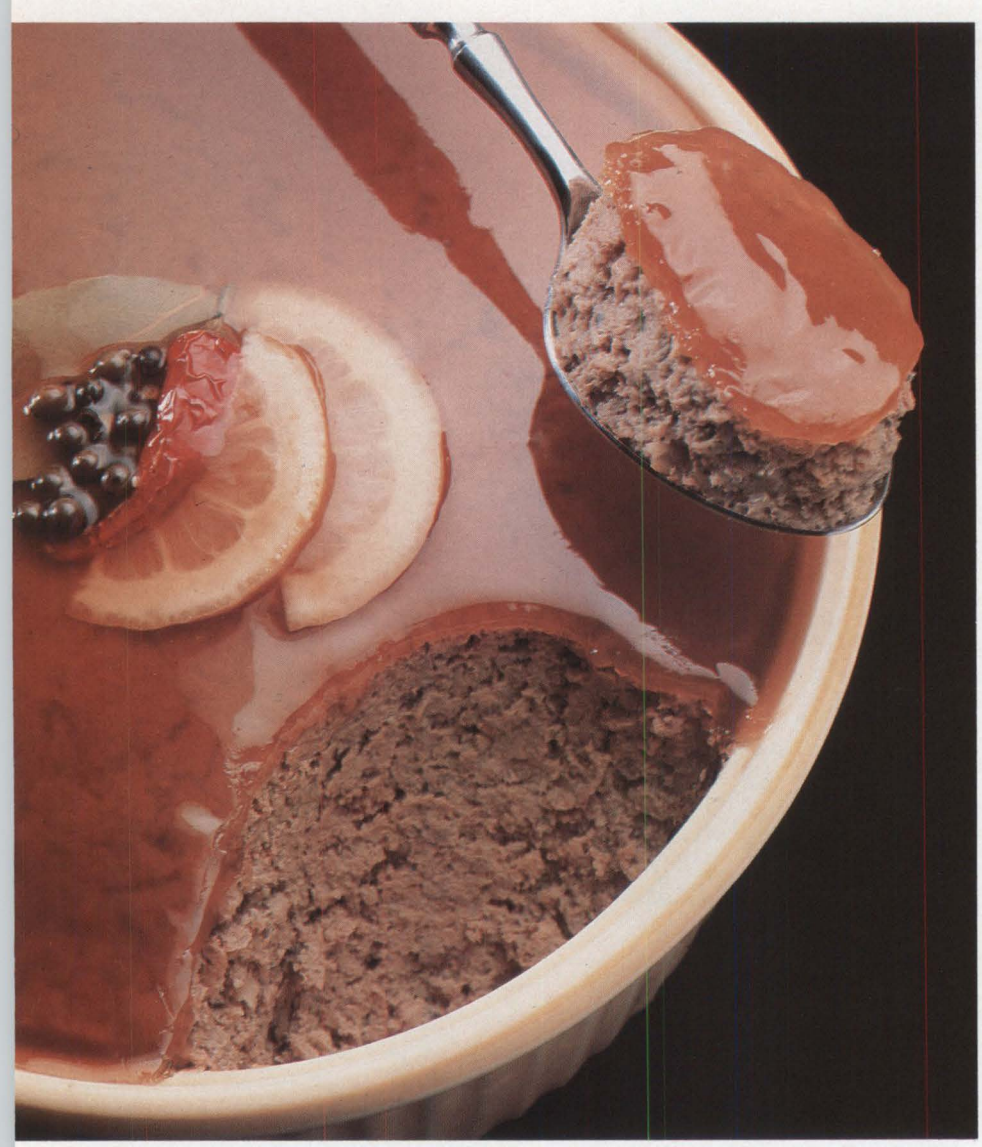
PAUL GRAYER

Boulettes de veau à l'estragon

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients des boulettes de moitié et préparez 6 boulettes. Faites-les cuire selon l'étape 2. Diminuez les ingrédients de la sauce de moitié et faites cuire 3 ou 3 ½ min à l'étape 3, et 4 ou 5 min à l'étape 4. Faites réchauffer le plat 1 min seulement à l'étape 5.

Conseils du chef

Pour de meilleurs résultats, servez-vous d'un robot de cuisine pour hacher le veau. Si vous n'en avez pas, utilisez un hache-viande.



DAVE KING

Décoration du pâté de veau

Délayez *la gélatine en poudre dans 2 cuil. à soupe d'eau et faites chauffer 45 s à MAX., jusqu'à dissolution complète. Remuez, puis ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau froide.*

Découvrez *le pâté et étalez une mince couche de gelée sur le dessus. Faites congeler quelques minutes, puis garnissez des grains de poivre, de laurier, de citron et de piment. Étalez le reste de la gelée sur le dessus et réfrigérez.*

Pâté de veau

23½ min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de veau haché
1 lb/450 g de foie de veau, en cubes
4 oz/100 g de bacon coupé en dés
1 gros oignon haché
4 gousses d'ail hachées
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de macis moulu
2 oz/50 g de beurre
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
4 cuil. à soupe de brandy
4 cuil. à soupe de chapelure très fine

GARNITURE

1 cuil. à café de gélatine en poudre pour aspic
⅝ de tasse/150 ml plus 2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de grains de poivre vert, égouttés
2 petites feuilles de laurier
2 tranches de citron coupées en deux
1 piment rouge coupé en deux sur la longueur, puis épépiné

6 À 8 PERSONNES

1 Mêlez veau haché, foie de veau, bacon, oignon, ail, feuille de laurier, thym et macis dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., jusqu'à ce que le foie soit cuit, mais encore rosé au centre. Jetez la feuille de laurier.

2 Divisez le mélange en 2 ou 3 quantités égales, puis hachez ou réduisez chaque portion en purée homogène à l'aide d'un robot de cuisine.

3 Faites amollir le beurre à couvert, pendant 45 s à MAX., puis incorporez-le au pâté, avec le vin, le brandy et la chapelure. Assaisonnez généreusement et amalgamez parfaitement le tout.

4 Versez uniformément dans un moule à soufflé de 7 ou 8 po/15 à 18 cm. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 10 à 12 min à MAX.

5 Laissez reposer 10 min, puis vérifiez la cuisson : le centre du pâté doit être ferme, mais souple. Laissez refroidir complètement, puis couvrez de papier ciré et d'une assiette. Pressez fermement l'assiette sur le dessus du pâté et réfrigérez 3 h ou jusqu'au lendemain. Décorez, voir ci-contre à gauche, puis servez avec du pain grillé.

Paupiettes de dinde au veau

19 min

Temps d'attente : aucun

2 blancs de dinde de 8 oz/225 g chacun environ

FARCE

8 oz/225 g de veau haché
4 oz/100 g de bacon maigre haché
1 oignon haché fin
1 oz/25 g de chapelure fraîche
1 cuil. à café de thym séché
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
tranches de citron et persil frais

SAUCE

2 oz/50 g de beurre
le zeste grossièrement râpé de 1 citron
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet bouillant
2 cuil. à soupe de persil haché
4 cuil. à soupe de crème 35 %

4 PERSONNES

1 Tranchez les blancs de dinde en deux à l'horizontale, puis aplatissez-les à ¼ de po/6 mm d'épaisseur, entre 2 feuilles de papier ciré.

2 Mélangez veau, bacon, oignon, chapelure, thym et persil, puis assaisonnez au goût. Farcissez les escalopes, roulez-les, puis disposez-les en bordure d'une assiette. Garnissez-les d'un petit morceau de beurre.

3 Couvrez et faites cuire de 11 à 14 min à MAX., en retournant les paupiettes à mi-temps. Transvidez sur une assiette de service et gardez au chaud.

4 Incorporez le zeste de citron et la farine au jus de cuisson, puis le bouillon et le persil. Couvrez et faites chauffer 7 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois. Ajoutez la crème, remuez bien et faites chauffer 1 min à MAX. Nappez-en les paupiettes et servez.

Conseils du chef

Vérifiez toujours la cuisson de la viande à la fin du temps minimum recommandé en la transperçant avec la lame d'un couteau. La viande est cuite si le centre n'est plus de couleur rosée.

Blanquette de veau

66 min

Temps d'attente : aucun

La blanquette est un ragoût de viande blanche. Les carottes ajoutent de la couleur à ce plat, mais vous pouvez les remplacer par des poireaux hachés (partie blanche seulement). Si vous n'avez pas de fines herbes fraîches, procurez-vous un bouquet garni du commerce.

8 oz/225 g d'échalotes pelées et hachées
2 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ½ lb/700 g de veau en cubes
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml d'eau
3 ou 4 carottes en tranches
1 feuille de laurier
3 ou 4 tiges de persil
2 branches de thym
2 tiges de sauge ou de romarin
4 oz/100 g de petits champignons entiers
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites blondir les échalotes dans l'huile, à couvert, dans une marmite de 12 ½ tasses/3 l, 5 min à MAX.

2 Incorporez la farine, le sel, le poivre et le veau, puis ajoutez le vin, l'eau et les carottes.

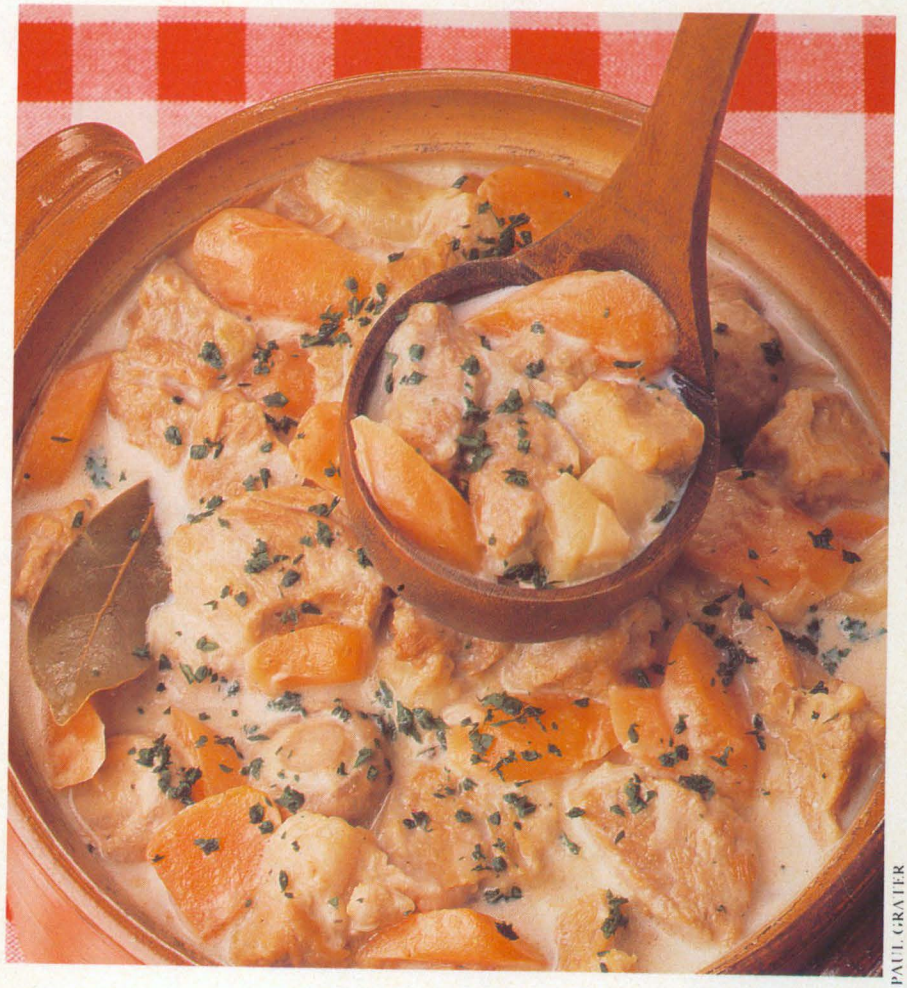
3 Enveloppez la feuille de laurier, le persil, le thym, la sauge ou le romarin dans une mousseline et ajoutez à la blanquette. Couvrez et faites cuire 15 min à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Laissez cuire de 40 à 43 min à MED., en remuant à mi-temps.

5 Incorporez les champignons, faites cuire 5 min de plus à MED., puis ajoutez la crème et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

6 Assaisonnez au goût, retirez le bouquet garni et parsemez de persil haché.

Blanquette de veau



PAUL GRATER

MENU INTERNATIONAL

Repas à la grecque

Choisissez des plats grecs pour votre prochaine réception dont le succès est assuré. Savoureux et exceptionnels, ces plats préparés aux micro-ondes feront les délices de vos invités, avec lesquels vous partagerez ce repas en toute quiétude.

La trempette à l'aubergine servie avec des morceaux de pain pita renouvelle l'heure de l'apéritif, que vous offrirez dans la plus pure tradition grecque en présentant à vos invités un verre d'ouzo glacé (page 1649). Le goût anisé de cette boisson se marie parfaitement à la saveur légèrement fumée de l'aubergine.

En guise d'entrée, offrez des « dolmas », tendres feuilles de vigne farcies d'un délicieux mélange de viande, de riz et d'autres ingrédients succulents, le tout savamment apprêté en petits rouleaux, faciles et rapides à faire cuire au four micro-ondes. Au lieu de la classique moussaka, servez plutôt le « pastitsio », savoureux pâté d'agneau, de tomates et de pâtes alimentaires couronné d'un gratin irrésistible. Ce plat, aussi nutritif que nourrissant, est agréablement accompagné d'une salade grecque bien relevée et d'une bouteille de retsina, rouge ou blanc, selon vos goûts.

Pour terminer ce joyeux festin, rien de tel qu'une tranche de baklava, fameux gâteau à pâte feuilletée, au miel et aux amandes, servie avec une petite tasse de café noir.

Dans le sens des aiguilles d'une horloge : *dolmas, salade grecque et trempette à l'aubergine*

Trempette à l'aubergine

4 min

Temps d'attente : 4 min

La pâte « tahini » est préparée avec des graines de sésame; on en trouve dans nombre de supermarchés et dans les charcuteries et magasins d'aliments naturels. Elle entre aussi dans la composition d'une autre trempette grecque très appréciée, l'« hummous ».

2 aubergines d'environ 8 oz/225 g chacune environ
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de pâte tahini
2 gousses d'ail pelées et écrasées
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à café de sucre
le jus de 1 citron
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Parez les aubergines, puis badigeonnez-les d'un peu d'huile. Piquez-les à plusieurs reprises avec une fourchette et placez-les dans le four sur du papier absorbant. Faites cuire 4 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Laissez reposer 4 min.

2 Coupez les aubergines en deux sur la longueur et retirez la pulpe. Enlevez et jetez toutes les graines, car elles risquent de donner un goût amer à la trempette. Incorporez le reste de l'huile, le tahini, l'ail, le yogourt, le sucre, le jus de citron, le sel et le poivre au goût, puis réduisez le tout en purée.

3 Transvidez dans un plat de service, parsemez de persil haché et servez avec du pain pita.

Menu grec

TREMPETTE À L'AUBERGINE
Une trempette riche et crémeuse servie avec du pain pita

DOLMAS
Une farce savoureuse enveloppée dans de tendres feuilles de vigne

PASTITSIO
Plat d'agneau et de pâtes couronné d'un gratin exquis

SALADE GRECQUE
Un heureux mélange d'ingrédients à saveur piquante

BAKLAVA
Pâtisserie à pâte feuilletée au miel et aux amandes

6 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Faites cuire le baklava et laissez-le reposer jusqu'au lendemain.

Pendant la matinée
Préparez la trempette à l'aubergine, versez-la dans un bol, couvrez lâchement d'une pellicule plastique et réfrigérez. Préparez les « dolmas » jusqu'à la fin de l'étape 2 et réfrigérez. Lavez la laitue, mettez-la dans un sac de polythène et réfrigérez. Préparez le pastitsio jusqu'à la fin de l'étape 5 et couvrez la sauce d'une pellicule plastique.

2 h avant
Sortez la trempette du réfrigérateur et réservez.

30 min avant
Versez la sauce sur le pastitsio et saupoudrez de fromage. Faites gratiner, puis couvrez de papier aluminium. Assemblez la salade.

Juste avant le début du repas
Garnissez la trempette à l'aubergine, tranchez le pain pita en petites languettes et servez le tout. Faites chauffer les dolmas à couvert de 6 à 8 min (ils étaient réfrigérés) à MAX., puis garnissez le plat de quartiers de citron.

Pendant que vous dégustez l'entrée
Faites réchauffer le pastitsio 5 min à MAX., et servez avec la salade bien relevée.

DAVE KING

Pastitsio et salade grecque

Dolmas

5 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 8 oz/225 g de feuilles de vigne

FARCE
2 oignons hachés fin
1 gousse d'ail écrasée
1 ½ tasse/100 g de riz cuit
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe d'aneth haché
1 oz/25 g de pignes
1 oz/25 g de raisins de Corinthe
6 oz/175 g d'agneau cuit et haché
sel et poivre au goût

6 PERSONNES

1 Recouvrez les feuilles de vigne d'eau bouillante et laissez reposer 10 min. Égouttez et épongez sur du papier absorbant.
2 Mêlez tous les ingrédients de la farce et versez-la au centre des feuilles de vigne. Rabattez les côtés sur la farce, puis roulez les feuilles délicatement sans trop serrer. Disposez les rouleaux, côté scellé sur le dessous, dans un plat carré peu profond de 9 po/23 cm.
3 Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., puis servez chaud ou tiède avec des quartiers de citron.

Pastitsio

40 min

Temps d'attente : 5 min

12 oz/350 g de coudes (macaroni)
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 lb/450 g d'agneau haché
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cuil. à café de marjolaine séchée
sel et poivre

GRATIN
2 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

6 PERSONNES

1 Faites cuire le macaroni selon la méthode habituelle et égouttez bien.
2 Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, dans un plat de 5 tasses/1,25 l, 3 ou 4 min à MAX. Couvrez et laissez cuire 4 ou 5 min de plus, incorporez l'agneau et faites cuire à couvert 4 ou 5 min, en remuant souvent.
3 Ajoutez tomates, pâte de tomates et marjolaine. Laissez cuire à couvert 6 min à MAX., en découvrant après 2 min. Assaisonnez.
4 Mettez le beurre, la farine et le lait dans une tasse à mesurer et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en fouettant bien 2 fois, jusqu'à épaississement. Assaisonnez et laissez refroidir légèrement. Incorporez les oeufs.
5 Déposez la moitié du macaroni dans un plat huilé de 7 ½ tasses/2 l, recouvrez de la moitié de la préparation à l'agneau. Ajoutez le reste du macaroni, puis de l'agneau.
6 Versez la sauce sur le pastitsio, parsemez de fromage râpé et faites cuire de 20 à 25 min à MED.-MAX.

Salade grecque

1 laitue romaine déchiquetée
8 oz/225 g de feta coupé en cubes de ½ po/12 mm
3 oz/75 g de petites olives noires
½ concombre en tranches
branches d'origan frais
huile d'olive et vinaigre de vin, pour servir

6 PERSONNES

1 Mettez la laitue dans un grand saladier, ajoutez le reste des ingrédients et remuez délicatement. Servez huile et vinaigre à part.

Baklava

12 min

Temps d'attente : aucun

Une fois la pâte à l'air libre, couvrez-la d'un linge humide pour l'empêcher de sécher.

18 feuilles de pâte feuilletée
8 oz/225 g de beurre doux
sirop au citron (voir ci-dessous)

GARNITURE

12 oz/350 g d'amandes variées hachées
½ tasse/100 g de cassonade
4 oz/100 g de miel
6 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de cannelle moulue
2 cuil. à café de zeste de citron râpé

6 À 8 TRANCHES

1 Déposez tous les ingrédients de la garniture dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, couvrez et faites chauffer 1 min à MAX., puis laissez refroidir légèrement.

2 Faites fondre le beurre doux à couvert, 2 ou 3 min à MAX.

3 Foncez la base d'un moule carré, beurré, de 9 ½ po/24 cm d'une feuille de pâte, parée au besoin. Badigeonnez de beurre fondu. Empilez ainsi 8 autres feuilles, parées et badigeonnées de beurre.

4 Étalez uniformément la garniture dans le moule. Empilez le reste des feuilles de pâte, une feuille à la fois, en les parant et en les badigeonnant de beurre fondu. Faites cuire de 9 à 11 min à MAX., jusqu'à ce que le dessus soit croustillant.

5 Nappez le baklava de sirop au citron, faites dorer légèrement sous le gril et laissez reposer jusqu'au lendemain. Servez le baklava en tranches minces.

Sirop au citron

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/275 g de sucre
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'eau

RECETTE DE BASE

1 Mêlez tous les ingrédients dans un bol et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à dissolution du sucre, en remuant 1 fois.

Boissons suggérées

OUZO — apéritif traditionnel au goût fortement anisé, rehaussé de fines herbes et de sucre au moment de la distillation. Servez en petite quantité avec de l'eau froide et des glaçons.

RETSINA — vin grec, rouge ou blanc; il en existe aussi de nombreuses variantes régionales. Tous ces vins sont additionnés d'une petite quantité de résine pendant la fermentation, ce qui leur donne cette saveur caractéristique légèrement boisée.

METAXA — brandy grec. Recherchez les bouteilles garnies du plus grand nombre d'étoiles possible si vous préférez une boisson plus légère et délicate.

DAVE KING

Des plats épicés 2

Des repas-minute exquis, des saveurs et des textures nouvelles qui réveillent vos papilles ! Les plats de tous les jours, faciles et rapides à préparer, prennent maintenant des airs exotiques.

Ayez recours aux épices pour raviver des plats devenus beaucoup trop familiers et ajouter un peu de piquant au quotidien. Dans la même veine que l'ail, autrefois condiment exotique, la racine de gingembre, la coriandre fraîche, les piments forts frais, les sauces piquantes et un grand nombre d'épices et de fines herbes séchées sont maintenant vendus dans la plupart des supermarchés et des épiceries spécialisées, car les gens découvrent et adoptent de plus en plus la cuisine mexicaine et indienne.

Utilisez les épices avec parcimonie, surtout si vous en êtes encore à l'étape des découvertes (consultez le fascicule 48, page 1320).

Les recettes proposées dans cette chronique, de l'amuse-gueule au potage, vous feront découvrir les nombreux usages des épices. Ces dernières vous permettront de réveiller une soupe de poisson, potage nutritif composant un repas léger, et même d'ajouter du piquant à un plat de fèves au lard ou à un simple hachis. Essayez aussi le filet de porc à la crème sure et les pilons de dinde à la diable, qui vous réservent tous deux des surprises.

Les amuse-gueule ne seront plus jamais les mêmes, maintenant que vous les épicez avec discernement. Faites preuve d'un brin d'imagination et trouvez vous-même la formule gagnante.

Amuse-gueule piquants, noix variées relevées et bâtonnets pimentés

PAUL GRATER

Amuse-gueule piquants

8 min

Temps d'attente : aucun

Voici un mélange original de saveurs sucrées, piquantes et salées.

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à café de cumin moulu
½ cuil. à café, ou au goût, d'assaisonnement au chili
2 cuil. à café de coriandre moulue
½ cuil. à café de curcuma
sel et poivre
2 oz/50 g de noix d'acajou non salées
2 oz/50 g d'arachides non salées
1 cuil. à soupe de graines de sésame
1 cuil. à soupe de graines de citrouille
1 ½ tasse/50 g de céréales de riz soufflé
2 oz/50 g de raisins de Smyrne

ENVIRON 8 oz/225 g

1 Mettez le beurre, les épices et les assaisonnements dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.
2 Incorporez les noix et les arachides, les graines et le riz soufflé, puis faites chauffer le tout 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Ajoutez les raisins, remuez bien, puis servez chaud ou froid.

Noix variées relevées

6 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café, ou au goût, d'assaisonnement au chili
1 cuil. à café de piment de Cayenne
½ cuil. à café d'ail en poudre
1 lb/450 g de noix variées non salées (noix du Brésil, noix d'acajou, arachides, pignes, noix de Grenoble)

1 lb/450 g

1 Versez l'huile, le chili, le piment de Cayenne et l'ail en poudre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 2 min à MAX.
2 Ajoutez les noix et remuez bien le tout.
3 Étalez les noix sur une assiette et faites-les chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant toutes les minutes.
4 Laissez reposer 5 min, puis servez chaud ou froid.

Soupe de palourdes

Bâtonnets pimentés

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de piment de Cayenne
1 cuil. à café de poivre noir moulu
1 sachet de 2,6 oz/75 g de bâtonnets de pommes de terre

2,6 oz/75 g

1 Versez le beurre, la sauce Worcestershire, le paprika, le piment de Cayenne et le poivre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Ajoutez les bâtonnets et remuez parfaitement pour bien les enrober.
3 Étalez les bâtonnets sur une grande assiette et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, en remuant 2 fois.
4 Servez très chaud ou laissez refroidir avant de servir.

Micro-trucs

La cuisson aux micro-ondes, comparativement à la cuisson traditionnelle, donne plus de saveur aux épices et aux aromates. Sachez donc bien doser les quantités, de manière que les plats épicés correspondent à vos goûts.

Soupe de palourdes

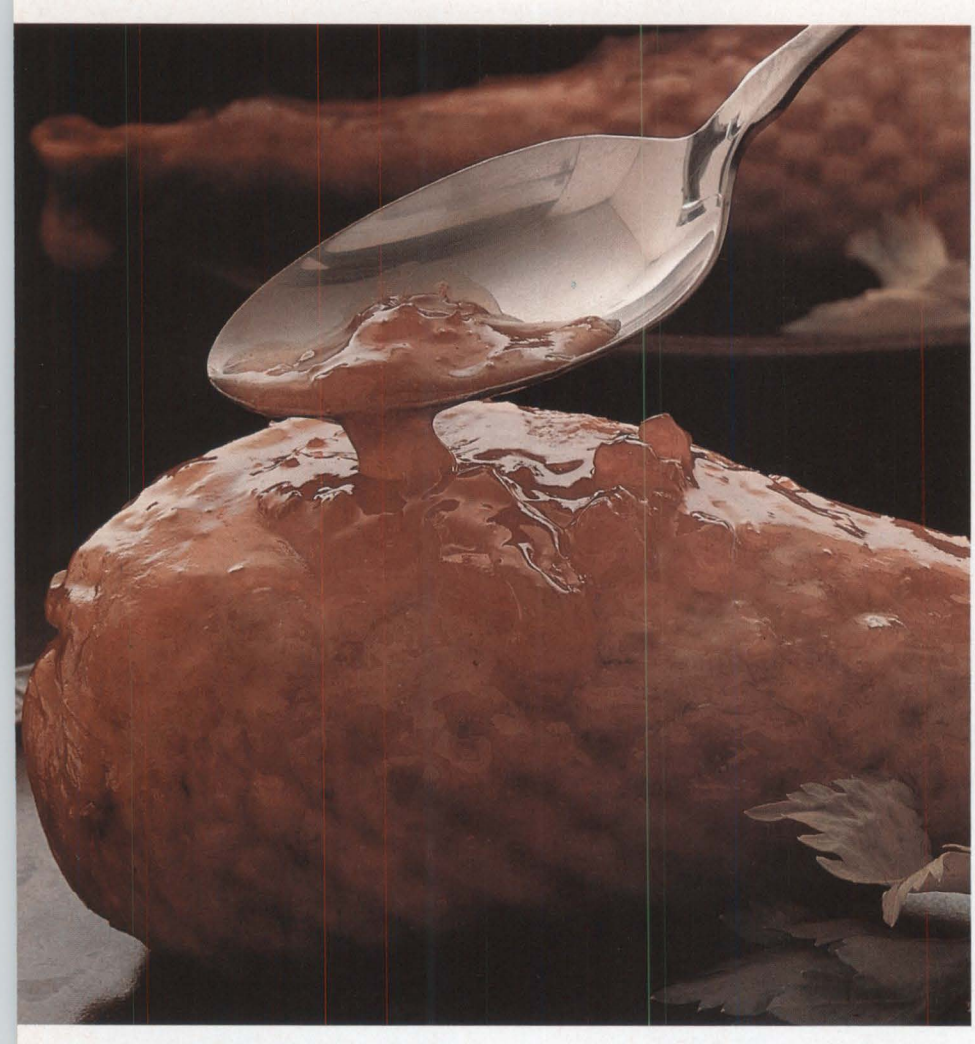
16 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
1 grosse pomme de terre pelée et coupée en cubes de ¼ de po/ 6 mm
1 carotte pelée et râpée
2 cuil. à soupe de persil haché
2 boîtes de 14 oz/397 g de tomates
1 boîte de 10 oz/290 g de mini-palourdes égouttées
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à café de thym séché
1 cuil. à café de piment de Cayenne
une goutte de sauce Tabasco
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez beurre, pomme de terre, carotte et persil dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez tomates, mini-palourdes, ketchup, thym, cayenne, sauce Tabasco et assaisonnements, en défaisant les tomates en morceaux.
3 Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant à mi-temps.
4 Servez chaud avec des craquelins ou des petits pains de blé entier.



Pilons de dinde à la diable

Pilons de dinde à la diable

19 min

Temps d'attente : 3 min

4 oz/100 g de confiture d'abricots
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe de moutarde préparée
½ cuil. à café de coriandre moulue
½ cuil. à café de racine de gingembre pelée et râpée
4 pilons de dinde (1 ½ lb/700 g environ)
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau froide

4 PERSONNES

1 Mettez la confiture, la cassonade, la moutarde, la coriandre et le gingembre dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Déposez les pilons de dinde dans un grand plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et nappez de la moitié de la glace. Faites cuire 5 min à MAX.

3 Retournez les pilons et badigeonnez-les du reste de la glace. Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en retournant et en déplaçant les pilons à 2 reprises.

4 Transvidez-les sur une assiette de service, couvrez et laissez reposer 3 min.

5 Délayez la fécule dans l'eau et ajoutez au jus de cuisson. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Versez la sauce sur les pilons.

6 Servez avec des pommes de terre en robe des champs et une salade du chef.

VARIANTE

Remplacez les pilons de dinde par des pilons de poulet.

Hachis mexicain

14 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de chair à saucisse
8 oz/225 g de boeuf haché
1 oignon haché
½ poivron vert épépiné et haché
1 boîte de 10,6 oz/300 g de soupe aux tomates
1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 goutte de sauce Tabasco
sel et poivre
1 sachet de 4 ½ oz/131 g de flocons de pommes de terre
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de paprika

4 PERSONNES

1 Mêlez la chair à saucisse, le boeuf haché, l'oignon et le poivron dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.

2 Incorporez soupe, cassonade, vinaigre de vin, sauce Worcestershire, chili, sauce Tabasco et assaisonnements. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition.

3 Préparez la purée de pommes de terre en suivant le mode d'emploi sur l'emballage et ajoutez le beurre et le paprika.

4 Étalez uniformément sur le mélange. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.

5 Saupoudrez de paprika et servez sans délai.

Fèves au lard à la mexicaine

17 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon de dos, hachées
1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 pomme à cuire pelée, le coeur enlevé, puis coupée en petits dés
1 boîte de 1 lb/450 g de fèves au lard, sauce tomate
2 cuil. à soupe de mélasse
⅝ de tasse/150 ml de sauce barbecue
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire

sel et poivre
4 oz/100 g de croustilles au maïs défaites en morceaux

4 À 6 PERSONNES

1 Placez le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant et faites cuire 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit presque cuit.

2 Mettez le bacon, le boeuf haché, l'oignon et la pomme dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 3 fois. Égouttez.

3 Incorporez les fèves au lard, la mélasse, la sauce barbecue et la sauce Worcestershire.

4 Couvrez et faites chauffer 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

5 Assaisonnez au goût et parsemez de croustilles au maïs. Servez avec une salade du chef et des petits pains de blé entier ou une baguette fraîche.

Filet de porc à la crème sure

12 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

1 lb/450 g de filet de porc en tranches
1 gousse d'ail écrasée
1 oignon émincé en rondelles
6 oz/175 g de champignons en tranches
3 branches de céleri en tranches
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de piment de Cayenne
1 goutte de sauce Tabasco
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure ou de yogourt nature

4 PERSONNES

1 Mettez le porc, l'ail et l'oignon dans une cocotte de 6 ¼ tasses/1,5 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.

2 Incorporez champignons, céleri, paprika, piment de Cayenne, sauce Tabasco et assaisonnements. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois, puis laissez reposer de 3 à 5 min.

3 Incorporez la crème sure ou le yogourt et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED.

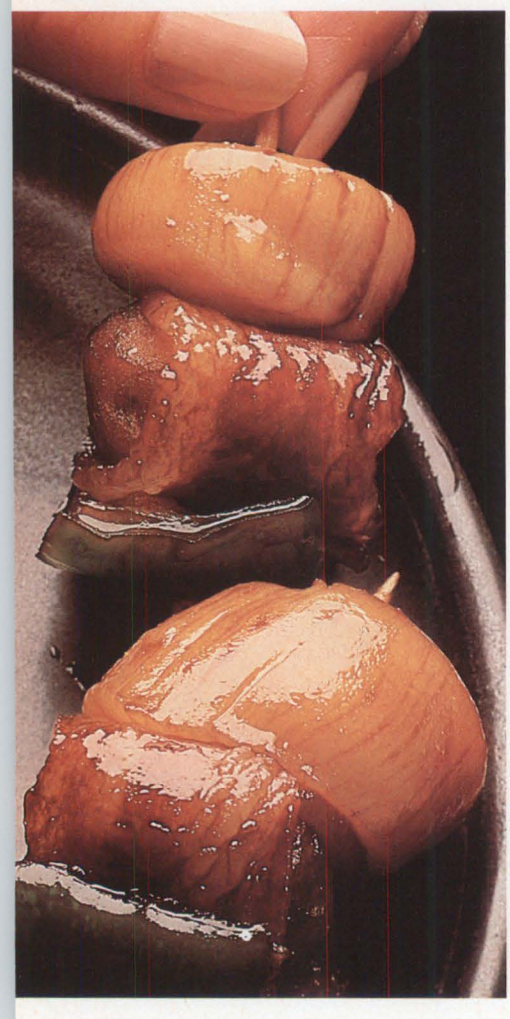
4 Servez avec du riz.

Hachis mexicain

Conseils minceur

Pour le filet de porc à la crème sure, servez-vous de yogourt pauvre en matière grasse et chaque portion ne renfermera que 240 cal/ 1 010 kJ.

Fèves au lard à la mexicaine



Ci-dessus : *suprêmes de poulet à la tomate*
À gauche : *brochettes de pétoncles*

Suprêmes de poulet à la tomate

26 min

Temps d'attente : aucun

1 poivron vert épépiné et tranché
1 oignon coupé en rondelles
1 gousse d'ail écrasée
8 oz/225 g de champignons en tranches
4 blancs de poulet d'environ 6 oz/175 g chacun, la peau enlevée
1 boîte de 8 oz/227 g de sauce tomate
1 goutte de sauce Tabasco
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de piment de Cayenne
3 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

1 Mettez le poivron, l'oignon, l'ail et les champignons dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, puis égouttez.
2 Disposez le poulet sur les légumes, l'os vers le haut et les parties les plus charnues vers l'extérieur.
3 Mélangez sauce tomate, sauce Tabasco, chili, cayenne et fécule de maïs; versez la moitié sur le poulet. Couvrez la casserole et faites cuire 12 ou 13 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps.
4 Retirez le poulet et réservez. Faites chauffer la sauce 3 ou 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
5 Versez la sauce sur le poulet, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min de plus à MAX.

Pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire les légumes 3 min à MAX., le poulet 10 min à MAX., et la sauce 1 ½ min, en remuant 1 fois. Versez la sauce sur le poulet et laissez cuire 4 min de plus.

Brochettes de pétoncles

9½ min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon coupées en trois
2 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de vin blanc
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
12 châtaignes d'eau en conserve
12 pétoncles
1 poivron vert coupé en 12 morceaux
12 cure-dents ou bâtonnets

4 PERSONNES

1 Glissez le bacon entre 2 feuilles de papier absorbant et faites cuire 1 ½ min à MAX.
2 Mêlez la sauce soya, le miel, le vin, le gingembre et l'ail dans un petit bol et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Enroulez le bacon autour des châtaignes et piquez délicatement les pétoncles. Enfilez un pétoncle, une châtaigne et un morceau de poivron sur chaque cure-dent.
4 Badigeonnez les mini-brochettes de glace au miel et disposez-les sur une assiette, les pétoncles vers l'extérieur.
5 Faites cuire 6 min à MAX., jusqu'à ce que les pétoncles soient cuits, en les retournant et en les badigeonnant à mi-temps.

Fruits toutes saisons

Les fruits surgelés sont des aliments toutes saisons, que vous transformerez en un clin d'oeil en desserts somptueux, puisque vous disposez du micro-ondes.

Les fruits surgelés, tout comme les fruits frais, débordent de saveur et sont pauvres en calories. Ils se transforment aisément en desserts superbes et nutritifs. Les petits fruits de saison sont chers et parfois difficiles à trouver. Utilisez plutôt des fruits surgelés, qui décongèlent en un rien de temps aux micro-ondes. Vous pouvez les servir avec de la crème ou du yogourt ou les apprêter en desserts de votre choix.

Les supermarchés et magasins d'aliments surgelés vous offrent un choix presque illimité : les fruits sont surgelés individuellement de manière à pouvoir retirer de l'emballage la quantité nécessaire seulement. Refermez ensuite le paquet et mettez-le au congélateur. Assurez-vous que l'on n'a pas ajouté de sucre aux fruits, sinon, diminuez la quantité de sucre indiquée dans les recettes.

Salade de fruits et petits coeurs

RAY DUNS

Décongélation
Étalez les fruits sur une grande assiette et déplacez-les avec précaution, pour ne pas les abîmer, surtout si vous devez les servir entiers dans une salade de fruits par exemple. Faites-les décongeler le temps minimum recommandé, jusqu'à ce que tous les cristaux aient disparu. Laissez les fruits reposer quelques minutes avant de les servir.

Les framboises, les mûres et les cassis conservent leur forme et leur texture relativement bien après la décongélation, tandis que les fraises, par exemple, ramollissent beaucoup et sont meilleures en purée ou incorporées à d'autres ingrédients.

Pour bien décongeler les fruits surgelés

Les micro-ondes *pénètrent l'eau et non la glace. Dès que cette dernière fond, elle attire les micro-ondes et l'eau se réchauffe. L'eau chaude se faufile ensuite entre les fruits surgelés.*

Les parties décongelées *commencent dès lors à cuire et à changer de couleur si vous ne remuez pas ou ne déplacez pas les fruits pendant la décongélation.*

Salade de fruits et petits coeurs

18½ min

Temps d'attente : 10 ou 11 min

2 paquets de 14 oz/400 g de macédoine de fruits surgelés

PETITS COEURS
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie de blé entier
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
2 oz/50 g de margarine molle
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 ½ oz/40 g de noisettes moulues
1 oeuf battu
9 noisettes coupées en deux

6 PERSONNES

1 Déposez les fruits dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites décongeler de 14 à 17 min, en remuant délicatement 2 fois. Laissez reposer 4 ou 5 min.

2 Préparez les biscuits : tamisez ensemble la farine et le sel, en leur ajoutant les petits grains qui restent dans le tamis. Incorporez le reste des ingrédients et remuez avec une cuiller de bois, jusqu'à ce que la pâte soit souple et malléable.

3 Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée, puis abaissez-la en une mince couche et découpez 18 petits biscuits en forme de coeur à l'aide d'un emporte-pièce de 1 ½ po/3 cm.

4 Disposez 6 petits biscuits sur une plaque ou une assiette doublée de papier ciré et poussez une moitié de noisette au centre de chacun. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant l'assiette de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 min, puis transvidez sur une grille et laissez refroidir. Faites cuire le reste des biscuits de la même manière.

5 Servez la salade de fruits avec les petits biscuits chauds.

VARIANTE
Choisissez des fruits surgelés à votre goût et mélangez-les à des fruits frais ou à des fruits en conserve. Pour décongeler 8 oz/225 g de fruits surgelés, suivez les indications données ci-contre (Micro-trucs).

Temps de décongélation des fruits surgelés

FRUIT	QUANTITÉ	TEMPS AU CYCLE DÉCONGÉLATION	TEMPS D'ATTENTE
Tranches de pomme	1 lb/450 g	8 ou 9 min	4 ou 5 min
Mûres	1 lb/450 g	6 à 8 min	4 ou 5 min
Cassis	1 lb/450 g	5 ½ à 7 min	2 ou 3 min
Cerises	1 lb/450 g	6 ½ ou 7 ½ min	3 ou 4 min
Macédoine de fruits	14 oz/400 g	7 à 8 ½ min	4 ou 5 min
Framboises	12 oz/350 g	3 ou 3 ½ min	4 ou 5 min
	1 lb/450 g	6 à 7 ½ min	4 ou 5 min
	2 lb/900 g	10 ou 11 min	4 ou 5 min
Rhubarbe (morceaux)	2 lb/900 g	16 à 17 ½ min	5 ou 6 min
Fraises	1 lb/450 g	8 ou 9 min	6 ou 7 min

Conseils du chef

Le temps indiqué dans l'encadré comprend le temps de décongélation des fruits. Le temps d'attente comprend le temps de repos après la décongélation.

Micro-trucs

Si vous diminuez les quantités de moitié, faites décongeler la moitié du temps minimum indiqué dans le tableau, puis laissez décongeler 30 s de plus à la fois, jusqu'à ce que les fruits soient décongelés. Laissez reposer le temps indiqué.

Framboises à la crème

7½ min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

Un dessert rafraîchissant à servir en plein hiver, pour vous rappeler les beaux jours d'été !

1 lb/450 g de framboises surgelées décongelées (voir ci-dessous)

SAUCE CRÉMEUSE

6 oz/175 g de fromage à la crème
4 cuil. à soupe de crème sure
5 ou 6 cuil. à café de lait
le zeste râpé de 1 citron
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

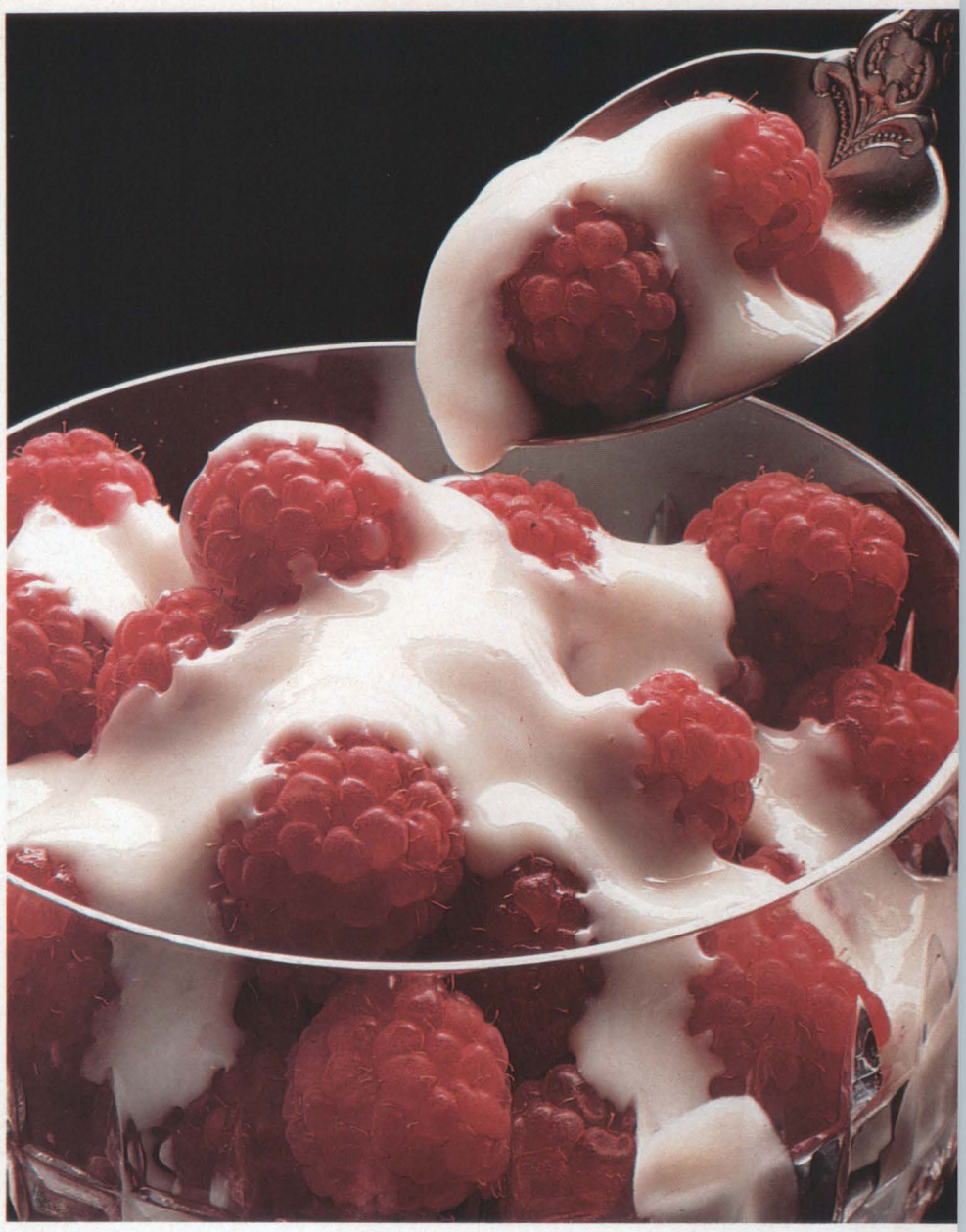
1 Faites fondre le fromage à la crème 1 ½ ou 2 min au cycle DÉCONGÉLATION.

2 Incorporez la crème sure, puis ajoutez juste assez de lait pour obtenir une sauce homogène et crémeuse. Ajoutez le zeste de citron et le sucre.

3 Déposez les framboises dans 4 coupes à dessert et nappez-les de sauce.

Conseils minceur

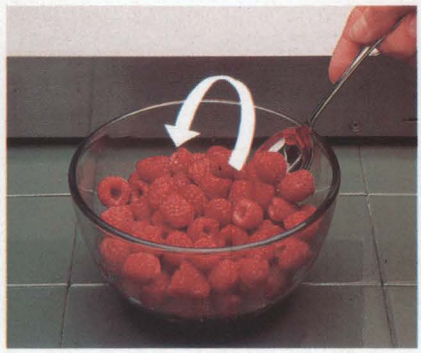
Une portion de framboises contient 28 cal/116 kJ. Utilisez du fromage, du lait et de la crème faibles en matières grasses; chaque portion renferme alors 85 cal/355 kJ.



Décongélation des fruits surgelés

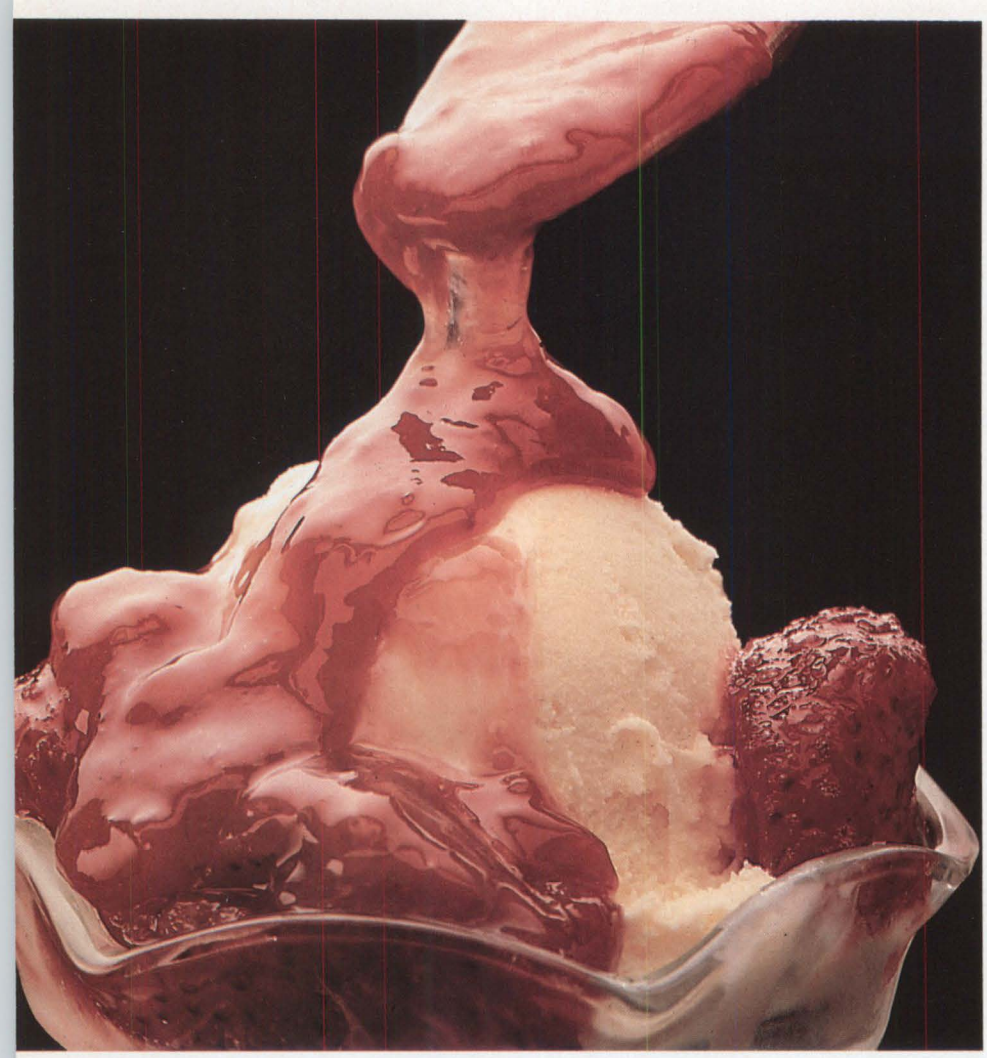
RAY DUNS

Déposez *le contenu d'un paquet de fruits non sucrés surgelés dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez lâchement et placez dans le four.*



Faites décongeler *en suivant les indications du tableau de la page précédente et en remuant délicatement 1 ou 2 fois.*

Laissez reposer *à couvert, jusqu'à ce que tous les cristaux de glace aient disparu. Servez avec de la crème ou du yogourt ou utilisez dans les recettes données.*



Meringue à la rhubarbe

13 min

Temps d'attente : 5 ou 6 min

Servez cette meringue dans des coupes ou des flûtes à dessert avec des gaufrettes au gingembre ou au brandy.

1 lb/450 g de rhubarbe surgelée décongelée (voir tableau et Micro-trucs p. 1656)
4 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges
1 blanc d'oeuf
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

1 Égouttez parfaitement la rhubarbe décongelée et placez-la dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Ajoutez la gelée, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.

Sauce aux fraises et au rhum

2 Passez au mélangeur, versez dans un grand bol et laissez refroidir.
3 Fouettez le blanc d'oeuf en neige ferme, puis incorporez graduellement le sucre. Ajoutez à la purée de rhubarbe en mélangeant délicatement.

Conseils du chef

Ce dessert se prépare d'avance. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Conseils minceur

Une meringue est un dessert léger et rafraîchissant qui plaît à tous : celle-ci ne renferme que 80 cal/ 335 kJ par portion.

Sauce aux fraises et au rhum

4½ min

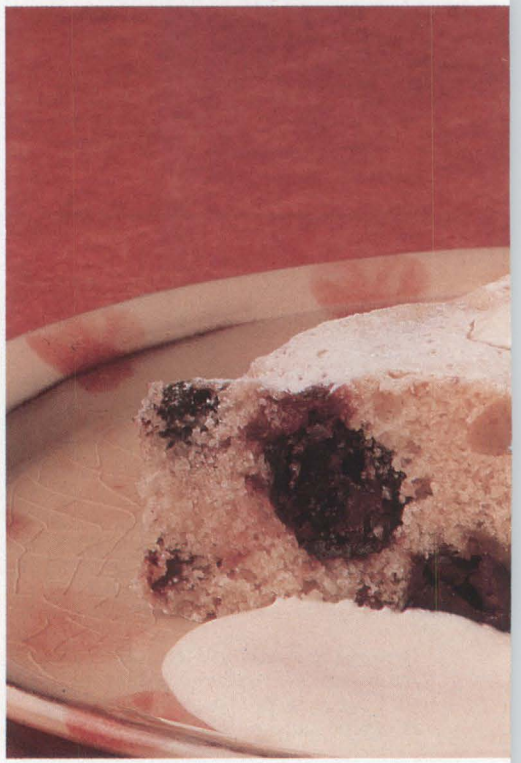
Temps d'attente : aucun

Une sauce riche et consistante à servir avec de la crème glacée à la vanille ou aux fraises.

10 oz/275 g de fraises surgelées
2 cuil. à café d'arrow-root
1 généreuse pincée de zeste de citron râpé
2 cuil. à soupe de rhum blanc

1 ¼ tasse/300 ml

1 Mettez les fraises dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites décongeler 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min au besoin.
2 Délayez l'arrow-root dans 2 cuil. à soupe de jus de fraises, puis incorporez aux fruits, avec le zeste de citron. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
3 Ajoutez le rhum et servez immédiatement ou réfrigérez deux semaines au maximum. Pour servir, faites réchauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.



VARIANTE

Sauce aux fraises et à l'orange : remplacez le rhum par du jus d'orange non sucré et le zeste de citron par du zeste d'orange.

Gâteau aux cerises noires

13¼ min

Temps d'attente : 8 ou 9 min

4 oz/100 g de margarine molle
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs légèrement battus
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie tamisée
1 cuil. à café d'extrait d'amande
1 cuil. à soupe de lait
8 oz/225 g de cerises noires dénoyautées, décongelées et égouttées (voir tableau et Micro-trucs p. 1656)
3 cuil. à soupe de sucre glace

4 À 6 PERSONNES

1 Graissez un moule rond de 8 ½ ou 9 po/22 ou 23 cm, de 2 po/5 cm de profondeur environ.

2 Amalgamez margarine, sucre, oeufs, farine, extrait d'amande et lait, puis versez le mélange dans le moule.

3 Déposez les cerises sur le dessus et enfoncez-les délicatement dans la pâte. Saupoudrez la moitié du sucre glace sur le gâteau.

4 Faites cuire 10 ou 11 min à MAX., en tournant le moule du quart à 4 reprises. Laissez reposer 5 min.

5 Saupoudrez du reste de sucre glace et servez chaud. Au goût, laissez refroidir sur une grille, puis saupoudrez de sucre glace et servez.

Gâteau aux cerises noires

VARIANTES

Gâteau aux pommes : remplacez les cerises par des pommes en tranches et l'extrait d'amande par 1 cuil. à café de clous de girofle moulus.

Gâteau aux cassis : remplacez les cerises par des cassis et l'extrait d'amande par ½ cuil. à café de muscade, ½ cuil. à café de cannelle et le zeste finement râpé de 1 orange.

Coupe aux mûres

10½ min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

1 paquet de 5 oz/142 g de gelée à la lime, coupée en petits cubes
1 tasse/250 ml d'eau
1 lb/450 g de mûres surgelées, décongelées (voir étapes, p. 1656 et 1657)
1 ½ cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 ¼ tasses/550 ml de sorbet au citron

4 PERSONNES

1 Versez trois quarts des cubes de gelée dans une tasse à mesurer de 2 ½ tasses/600 ml et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau. Faites chauffer 1 min à MAX., pour dissoudre la gelée, puis ajoutez le reste de l'eau.

2 Huilez légèrement un moule peu profond de 8 po/20 cm et versez-y la gelée. Réfrigérez.

3 Déposez la moitié des mûres dans un bol, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.

4 Passez les mûres au mélangeur, puis au tamis, pour en retirer toutes les graines (vous devriez avoir environ ⅝ de tasse/150 ml de purée). Incorporez le reste des cubes de gelée à la purée et ajoutez le sucre. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., puis remuez pour dissoudre le sucre. Laissez refroidir, puis réfrigérez 1 ou 2 h.

5 Égouttez le reste des mûres, retirez le sorbet du congélateur et coupez la gelée en petits cubes. Dans 4 flûtes à dessert, versez le sorbet, la sauce aux mûres, la gelée en cubes et les mûres en couches successives, en terminant avec le sorbet et les mûres. Garnissez de gaufrettes, au goût, et servez immédiatement.

RAY DUNS

Coupe aux mûres

Potages de légumes

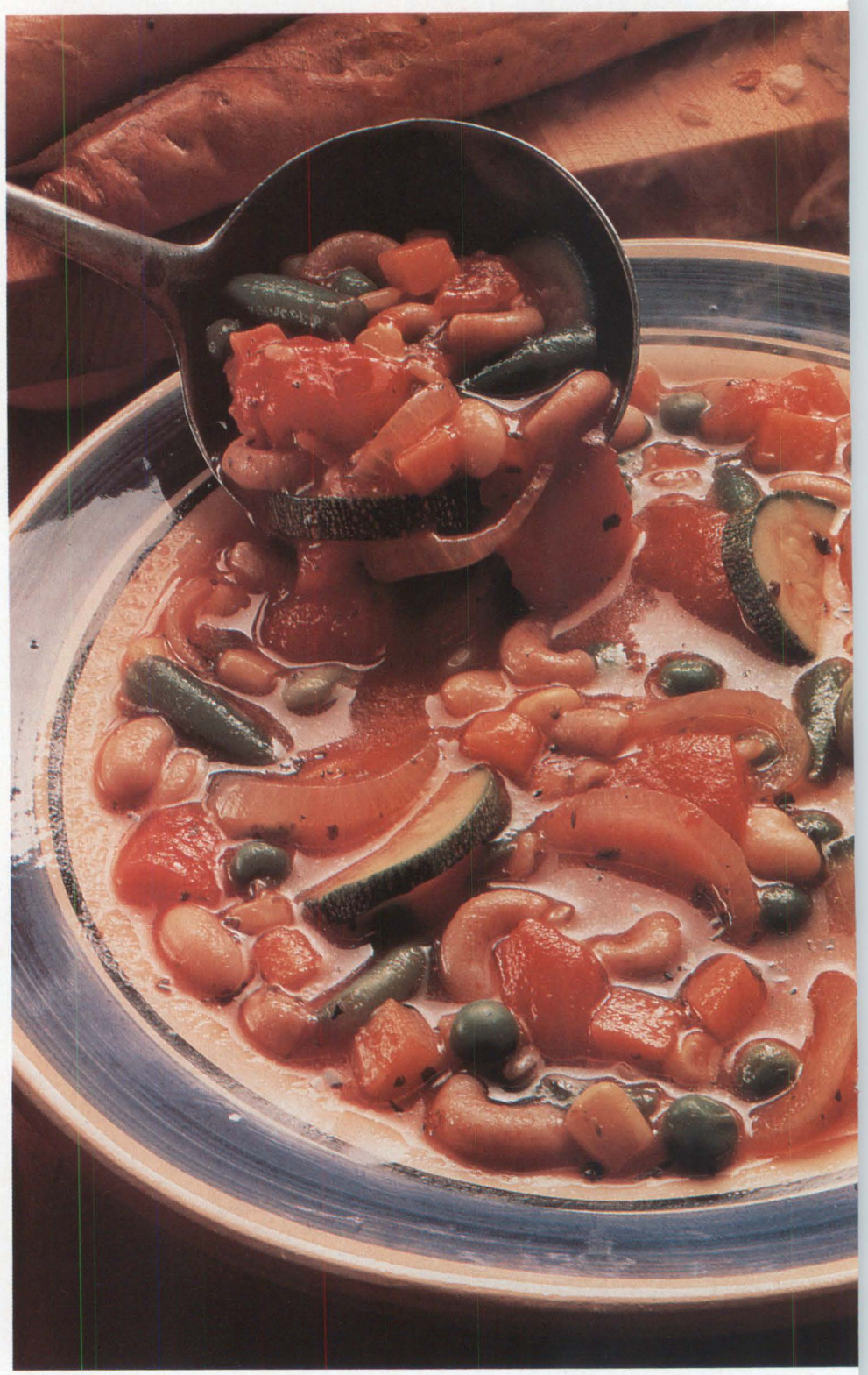
Un potage de légumes tout chaud commence bien un repas ou constitue en soi un repas léger. Servez-en souvent, car il est toujours bien apprécié.

Les légumes sont des ingrédients de choix pour la préparation d'un potage exquis : ils apportent saveur, texture et qualités nutritives indéniables à vos plats. Vos potages peuvent être crémeux et veloutés ou garnis de légumes entiers, au choix.

La grande variété de légumes frais disponibles vous offre un éventail illimité de soupes et de potages. Choisissez de préférence un bouillon maison; ajoutez les herbes et les aromates à votre goût et faites-y cuire les légumes jusqu'à tendreté. Incorporez riz, pâtes alimentaires ou légumineuses, si désiré, ou ajoutez un peu de crème à vos potages veloutés. Pour les gens au régime, un simple bouillon relevé de beaux légumes est la solution idéale.

Le bouillon maison est meilleur à tous points de vue, même s'il faut compter un peu plus de temps pour le préparer (voir Micro-trucs).

Pour les végétariens, une soupe aux légumes constitue une entrée ou un repas léger tout indiqué. Vous pouvez remplacer le bouillon de poulet par du bouillon de légumes en faisant simplement bouillir des pelures de pommes de terre, de carottes et d'oignons, par exemple, et des morceaux et des feuilles de légumes verts, tout comme vous feriez pour un bouillon de volaille. Assaisonnez au goût, puis passez au tamis.

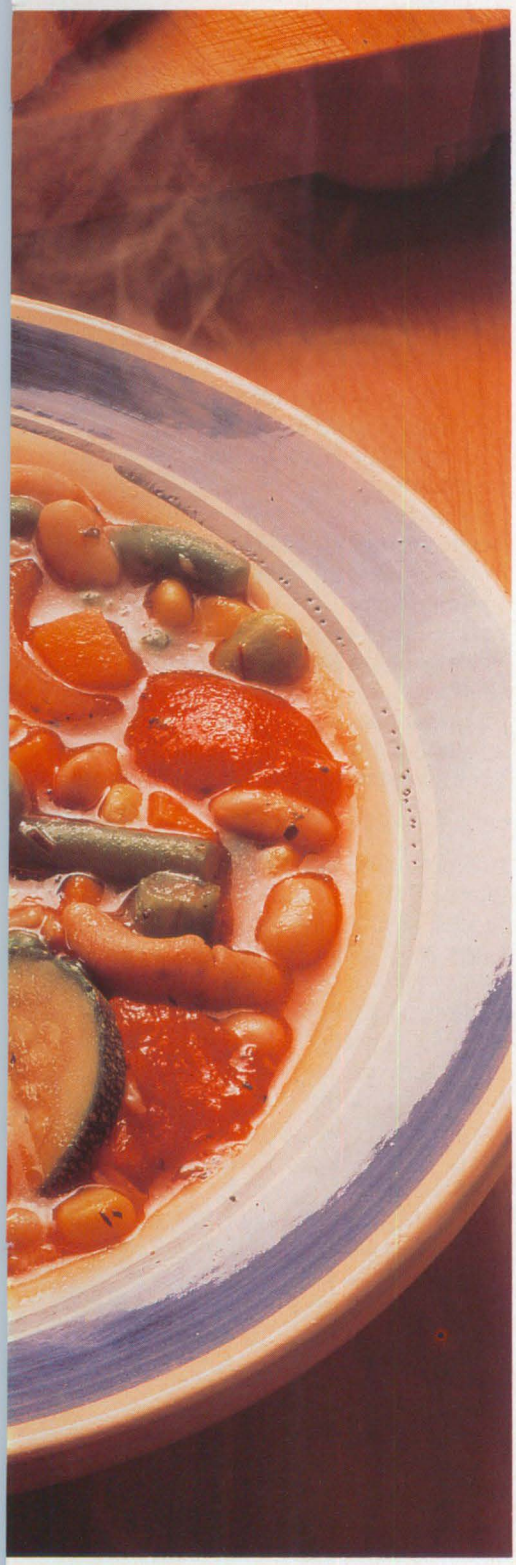


Micro-trucs

Pour préparer un bouillon de poulet maison, placez la carcasse de la volaille dans une casserole profonde et couvrez d'eau. (Diminuez la quantité d'eau par rapport à la cuisson traditionnelle.) Faites chauffer à MAX., jusqu'à ébullition, puis laissez mijoter 30 min à MED. Filtrez parfaitement.

Conseils du chef

Utilisez des pommes de terre farineuses pour la préparation de ce potage, mais passez-les au mélangeur juste ce qu'il faut pour obtenir une purée homogène.



Minestrone

31 min

Temps d'attente : aucun

Pour un repas du soir léger, servez avec du pain frais.

¼ de tasse/50 g de riz brun
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de légumes chaud
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
10 oz/275 g de macédoine de légumes surgelée
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates concassées
1 boîte de 14 oz/400 g de haricots cannellini
1 courgette en tranches
1 cuil. à café de sucre
2 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 oz/50 g de coudes (macaroni) de blé entier
1 oz/25 g de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le riz dans la moitié du bouillon, à couvert, 6 min à MAX., puis réservez.
2 Déposez l'oignon, l'ail et les légumes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le riz et le fromage, couvrez et faites cuire 15 min, en remuant 2 fois.
4 Incorporez le riz, couvrez et faites cuire 5 min de plus à MAX. Saupoudrez de fromage râpé et servez.

Potage de pommes de terre

15 min

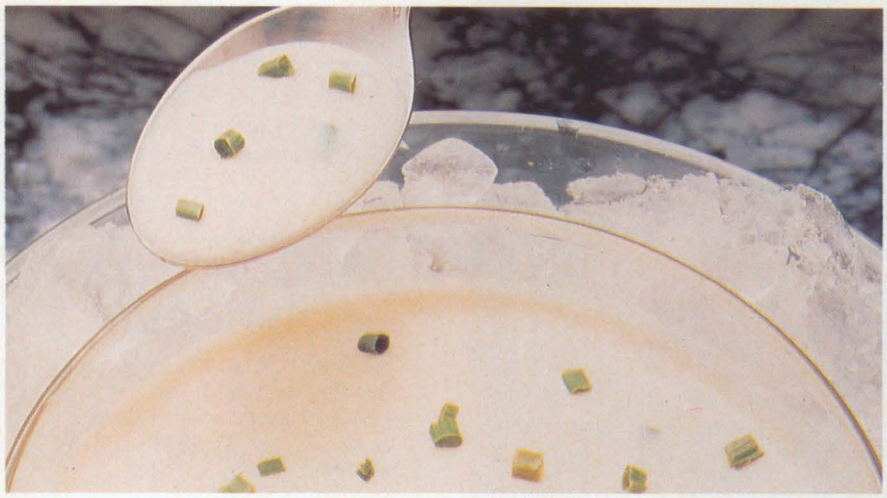
Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pommes de terre pelées et émincées
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet ou de légumes chaud
2 oz/50 g de beurre
1 petit oignon haché très fin
1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
sel et poivre
ciboulette hachée pour servir

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre et 1 ¼ tasse/300 ml de bouillon dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., puis laissez reposer 5 min.
2 Faites blondir l'oignon dans la moitié du beurre, à couvert, 3 min à MAX.
3 Versez les pommes de terre et le liquide de cuisson dans le récipient d'un mélangeur ou d'un robot de cuisine, ajoutez le reste du beurre et 4 cuil. à soupe de crème; réduisez en purée homogène, en évitant de remuer à l'excès. Si vous préférez, faites une purée à la main.
4 Incorporez graduellement l'oignon au beurre, le reste de bouillon et de crème, puis assaisonnez au goût.
5 Couvrez et faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., en remuant 2 fois et servez chaud. Si vous préférez, couvrez et réfrigérez de 2 à 4 h et servez froid. Garnissez le potage de ciboulette hachée.

À gauche : *minestrone*
Ci-dessous : *potage de pommes de terre*



Soupe aux légumes

4 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
3 oz/75 g de macédoine de légumes surgelée
1 cuil. à café de poudre pour bouillon de boeuf

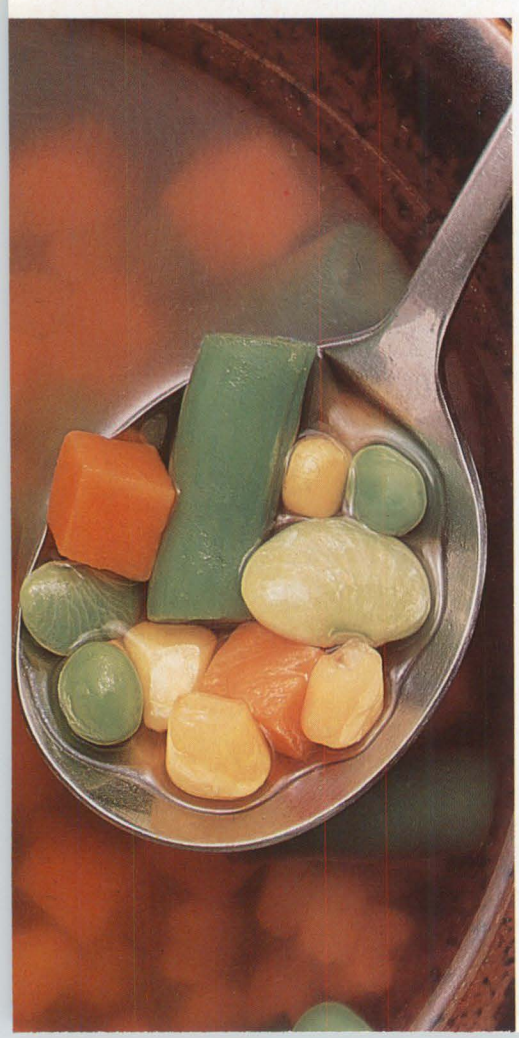
sel et poivre

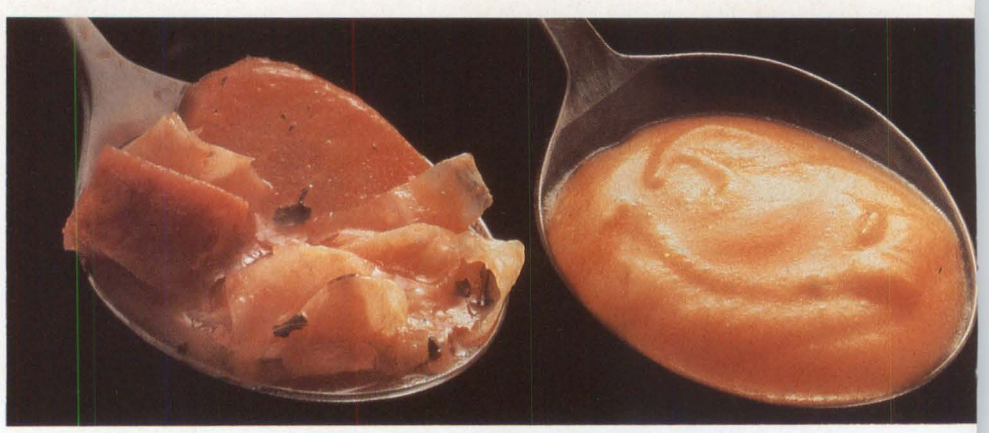
1 PERSONNE

1 Mettez l'eau, les légumes et la poudre dans une tasse.
2 Faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement au goût.

VARIANTE
Remplacez la poudre par ½ à 1 cuil. à café d'extrait de levure, au goût. Remplacez les légumes surgelés par des légumes cuits et faites chauffer 2 ou 3 min seulement.

Soupe aux légumes





Soupe au chou

22 min

Temps d'attente : aucun

1 carotte en tranches
1 oignon haché
1 branche de céleri hachée fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de basilic séché
3 tasses/750 ml de bouillon de poulet chaud
12 oz/350 g de chou pommé blanc déchiqueté
4 oz/100 g de chorizo émincé
2 oz/50 g de jambon cuit en dés
poivre

4 PERSONNES

1 Déposez les 7 premiers ingrédients dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le bouillon et le chou, couvrez et faites cuire 15 min à MAX.
3 Ajoutez la saucisse et le jambon, couvrez et faites cuire 4 min de plus à MAX., poivrez et servez très chaud.

Conseils minceur

Par temps froid, une soupe aux légumes servie dans une tasse réconforte grandement. Elle ne renferme que 70 cal/295 kJ par portion.

Soupe à la citrouille

23 min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,4 kg de citrouille fraîche, coupée en deux, épépinée, pelée et hachée
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet chaud
1 pincée de muscade, de gingembre et de piment de la Jamaïque
poivre
1 bâtonnet de cannelle de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Faites cuire la citrouille dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, de 15 à 17 min à MAX., en remuant toutes les 5 min.
2 Réduisez en purée au mélangeur ou dans un robot de cuisine ou écrasez à la fourchette, puis remettez dans la cocotte.
3 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX.
4 Incorporez-le, avec le reste des ingrédients, à la purée de citrouille, couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que la soupe soit très chaude. Retirez et jetez le bâtonnet de cannelle, puis servez.

VARIANTE
Remplacez la citrouille par 2 lb/900 g de carottes émincées. Faites-les cuire de 20 à 25 min dans 3 cuil. à soupe d'eau, puis suivez la recette, en ajoutant 1 ¾ tasse/400 ml de bouillon.

Soupe à l'ail

33 min

Temps d'attente : aucun

Voici une soupe que l'on sert couramment en Espagne et dans les pays méditerranéens en général. Elle a une saveur très douce, malgré la grande quantité d'ail utilisée. Servez avec de la baguette fraîche, pour un repas léger.

12 gousses d'ail
1 oignon émincé
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 10,6 oz/300 g de consommé de boeuf
2 ½ tasses/600 ml d'eau
½ cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de thym
½ cuil. à café de marjolaine
2 carottes râpées
4 cuil. à soupe de vin blanc sec

4 PERSONNES

1 Écrasez 2 gousses d'ail et mettez-les dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, ajoutez les gousses entières, l'oignon et l'huile. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le consommé, l'eau chaude, la moutarde et les herbes, couvrez et faites cuire 20 min à MAX.
3 Ajoutez les carottes, couvrez et faites cuire 10 min de plus à MAX.
4 Retirez les gousses d'ail entières à l'aide d'une écumoire, ajoutez le vin blanc et servez.

En haut, de gauche à droite : *soupe au chou, soupe à la citrouille, soupe à l'ail*

Soupe à l'oignon gratinée

12¼ min

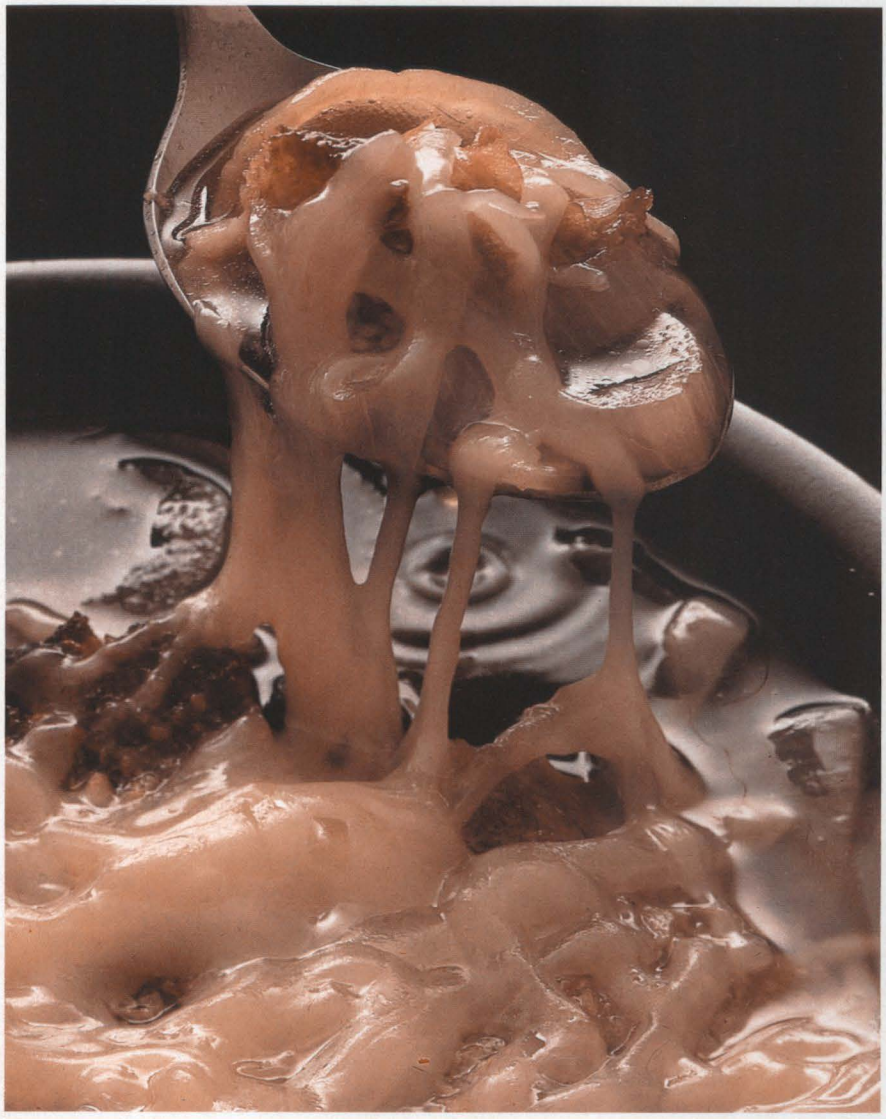
Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'oignons émincés
3 cuil. à soupe de beurre
2 boîtes de 10,6 oz/300 g de consommé de boeuf
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de vin rouge ou ½ cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
poivre
4 tranches de baguette
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 oz/100 g de gruyère râpé

4 PERSONNES

1 Faites blondir les oignons dans 2 cuil. à soupe de beurre, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Incorporez le consommé, l'eau, le sucre et le vin, puis assaisonnez au goût.
3 Faites fondre le reste du beurre, à couvert, de 10 à 20 s à MAX.
4 Badigeonnez un côté de chaque tranche de baguette de beurre fondu, puis saupoudrez de parmesan et faites dorer sous le gril.
5 Versez la soupe dans quatre bols, couvrez d'une tranche de baguette grillée et parsemez de gruyère râpé.
6 Placez les bols en cercle dans le four et faites gratiner, à découvert, de 4 à 6 min à MAX. Servez aussitôt.

Soupe à l'oignon gratinée



Crème de tomate

25 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates ou de jus de légumes
12 oz/350 g de tomates hachées
1 oignon haché
2 branches de céleri hachées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de sucre
poivre au goût
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 tasses/750 ml de bouillon de poulet ou de légumes chaud
cresson pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites cuire le jus, les tomates, l'oignon, le céleri et le beurre dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 5 min à MAX.

2 Incorporez en fouettant le sucre, le poivre et la farine, puis ajoutez le bouillon, petit à petit. Couvrez et faites chauffer de 20 à 23 min à MAX., en remuant 3 fois.

3 Passez la soupe au tamis de nylon, garnissez de cresson et servez.

Potage printanier

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 rutabaga de 12 oz/350 g pelé et coupé en dés
2 ou 3 carottes râpées
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de beurre
3 tasses/750 ml de bouillon de poulet chaud
½ cuil. à café de moutarde sèche
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel et poivre

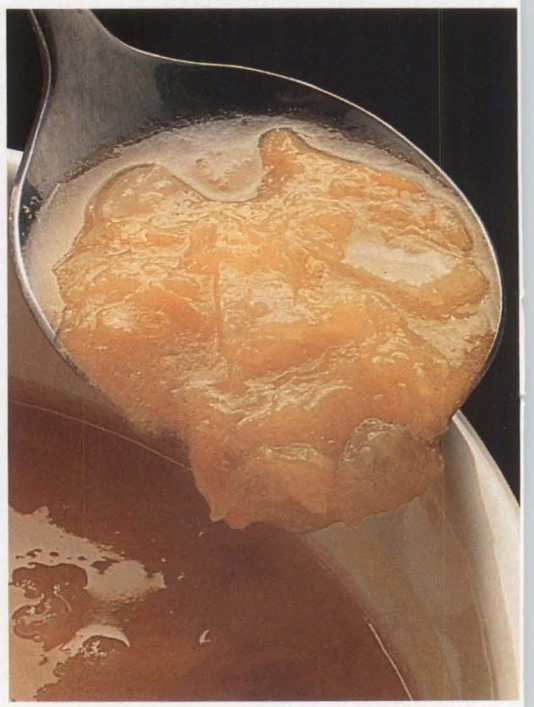
4 PERSONNES

1 Faites cuire rutabaga, carottes, oignon, ail, beurre et 1 ¼ tasse/300 ml de bouillon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 15 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Passez au mélangeur, quelques secondes seulement, puis versez dans la casserole.

3 Incorporez le reste de bouillon, la moutarde et la sauce Worcestershire, couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX.; assaisonnez et servez.

À gauche : *crème de tomate*
Ci-dessous : *potage printanier*



CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.

Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.

Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.

Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.

Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.

Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 60

Agneau
- dolmas 1648
- pastitsio 1648

Amuse-gueule piquants 1651
Bâtonnets pimentés 1651
Brochettes de pétoncles 1654
Confiseries
- bonbons aux raisins 1638
- bouchées aux arachides 1638
- caramels au chocolat 1638
- fudge au chocolat 1638
- fudge aux noix 1640
- meringues 1640
- tire d'antan 1641
- truffes à la liqueur 1638

Desserts
- baklava 1649
- coupe aux mûres 1659
- framboises à la crème 1657
- gâteau aux cassis 1659
- gâteau aux cerises noires 1659
- gâteau aux pommes 1659
- meringue à la rhubarbe 1658
- salade de fruits et petits coeurs 1656
- sauce aux fraises et à l'orange 1659
- sauce aux fraises et au rhum 1658
- sirop au citron 1649

Fèves au lard à la mexicaine 1652
Filet de porc à la crème sure 1653
Hachis mexicain 1652
Noix variées relevées 1651
Pilons de dinde à la diable 1652
Salade grecque 1648
Soupes et potages
- crème de tomate 1664
- minestrone 1661
- potage aux carottes 1662
- potage de pommes de terre 1661
- potage printanier 1664
- soupe à la citrouille 1662
- soupe à l'ail 1663
- soupe à l'oignon gratinée 1663
- soupe au chou 1662
- soupe aux légumes 1662
- soupe de palourdes 1651

Suprêmes de poulet à la tomate 1654
Trempette à l'aubergine 1647
Veau
- blanquette de veau 1645
- boulettes de veau à l'estragon 1643
- goulasch au veau 1643
- pâté de veau 1644
- paupiettes de dinde au veau 1645

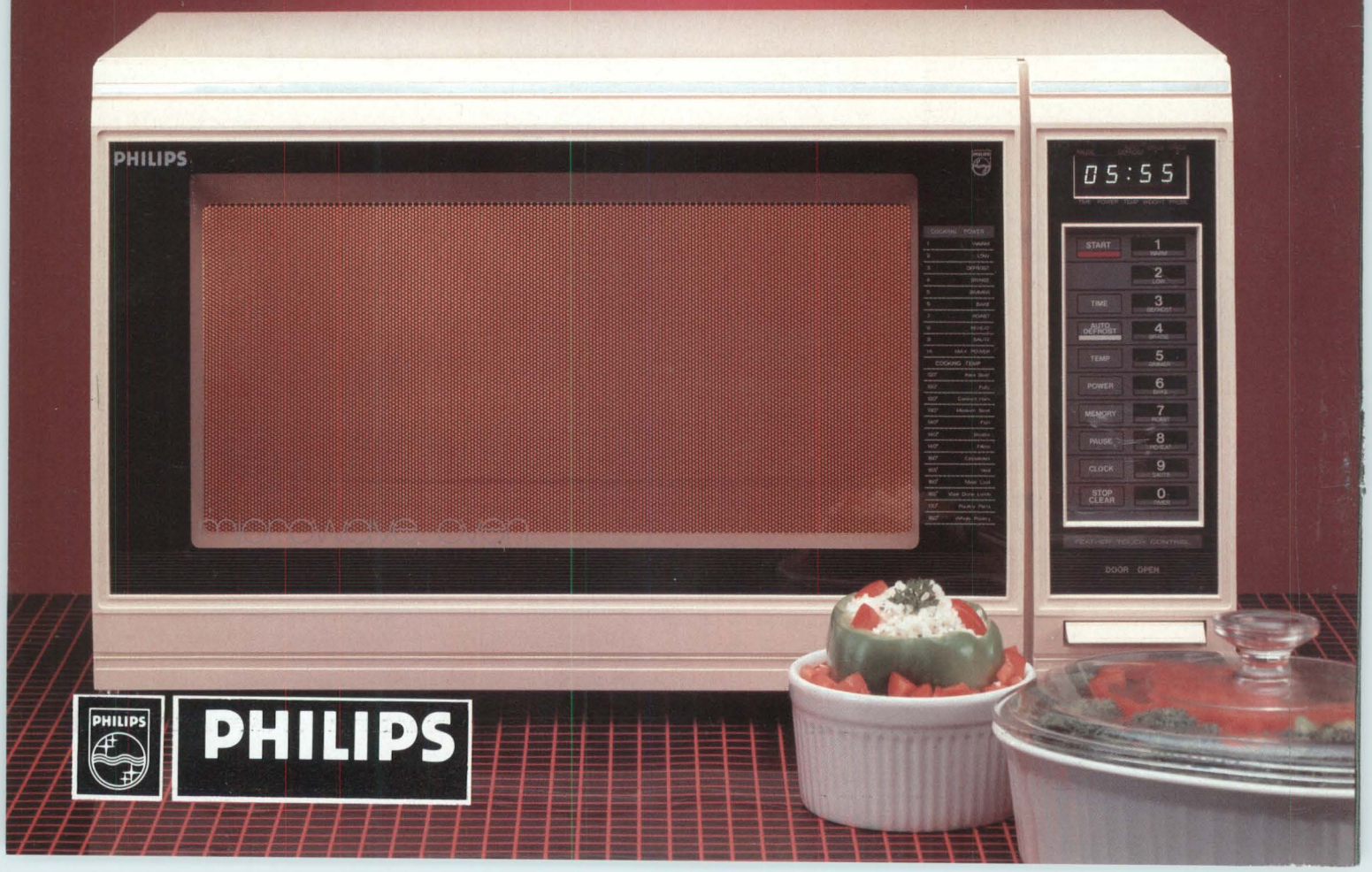
FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant



PHILIPS